

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики

Л. І. Магдисюк

**ОСОБЛИВОСТІ
ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ
У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПОДРУЖНЬОГО СТАЖУ:
ДІАГНОСТИКА ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ**

Монографія

Луцьк
Вежа-Друк
2022

УДК 316.6:316.362.7+159.9:005.942

М 12

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 28 червня 2022 р.)*

Рецензенти:

Потапчук Є. М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету;

Журавльова О. В. – доктор психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Федоренко Р. П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Магдисюк Л. І.

М 12 Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія / Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 188 с.

У монографічному дослідженні аналізується психологія сучасної сім'ї в умовах глобалізації суспільних відносин. Значна увага зосереджується на аналізі труднощів, з якими стикається подружжя, пропонується підбір діагностичних методик для виявлення порушень у функціонуванні сім'ї на різних стадіях її життєдіяльності. Дається ґрунтовний теоретичний і практичний аналіз психоконсультативної допомоги при порушенні партнерської взаємодії.

Для практичних психологів, соціальних педагогів, викладачів вищих навчальних закладів, студентів, усіх, хто працює у сфері сімейної психології чи цікавиться особливостями побудови гармонійних подружніх взаємин.

УДК 316.6:316.362.7+159.9:005.942

© Магдисюк Л. І., 2022

© Подолець О. В. (обкладинка), 2022

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. Консультативна робота з сім'єю	6
1.1. Консультативна допомога при порушенні функціонування сім'ї	6
1.2. Особливості консультування подружньої пари	9
1.3. Організація консультативної взаємодії з подружжям	11
1.4. Індивідуальне консультування партнерів	17
1.5. Надання психологічної допомоги дітям розлучених батьків	24
1.6. Консультування при окремих категоріях сімейних проблем	32
Розділ 2. Вплив соціальних мереж на подружні взаємини на різних етапах функціонування сім'ї	56
2.1. Теоретичний аналіз сутності явища Інтернет-залежності та її симптомів	56
2.2. Проблема впливу соціальних мереж на взаємини у подружній парі	63
2.3. Аналіз прояву зацікавленості соціальними мережами партнерами на різних етапах функціонування сім'ї	70
Розділ 3. Методи діагностики шлюбно-сімейних взаємин	96
3.1. Діагностика подружніх стосунків	96
3.2. Малюнкові тести в практиці діагностики сімейних взаємин	136
3.3. Психодіагностика індивідуально-типологічних особливостей партнерів	145
Висновки	152
Список використаних джерел	154
Додатки	158

ВСТУП

Одним з важливих компонентів життя особистості є її сім'я. Гармонія подружніх стосунків, сімейних, моральних, світоглядних цінностей нерозривно пов'язані з психологічним благополуччя кожного з партнерів. І навпаки, правильно вибудовані стосунки сприяють формуванню щасливої та гармонійної особистості. Проведені в цьому напрямку дослідження в основному стосувалися вивчення окремих сторін якості шлюбу: стабільності й стійкості шлюбно-сімейних взаємин, сумісності подружжя, ролі сім'ї в суспільстві і є недостатньо вивченими питаннями.

Лише деякі автори зверталися до проблеми дослідження сімейних стосунків з погляду якості шлюбу, задоволеності подружніми взаєминами, благополуччя сім'ї на різних стадіях її функціонування. На думку В. Сатир, благополучною є сім'я, в якій реалізуються всі функції, усі члени пов'язані між собою емоційно. Сімейні зв'язки дають змогу людині зберігати психологічну рівновагу, опановувати сімейні ролі, бути стійкою до стресів, відчувати свою правоту. Члени благополучної сім'ї мають загальне психосемантичне поле, завдяки якому спілкування стає ближчим і теплішим, продуктивнішим, таким, що допомагає знімати смислові бар'єри, розв'язувати проблеми. Подружня гармонія складається з багатьох компонентів, серед яких визначальними вважають рівень культури та вихованість партнерів, індивідуально-типологічні якості, національні традиції, звичаї, соціальні установки й цінності тощо. Гармонія в сім'ї включає також усі сторони міжособистісних стосунків, сексуальну та поведінкову відповідність.

На сьогодні для ефективного вирішення проблем у незадоволених шлюбом подружжях важливим є аналіз детермінантів задоволеності подружніми взаєминами, стратегій і ролей, що обирають подружжя у повсякденному житті, а також визначення засобів для підвищення ефективності їх взаємодії.

Представлена монографія «Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консульту-

вання» містить три розділи, кожен з яких спрямований на аналіз як теоретичних, так і практичних аспектів психологічної допомоги партнерам та подружнім парам в цілому на різних стадіях функціонування сім'ї. Матеріали кожного розділу розкривають суть консультативної роботи з подружжям при порушенні функціонування сім'ї, а також стануть в нагоді кожному з членів родини в актуалізації його резервних й ресурсних можливостей для забезпечення успішного виходу з проблемної ситуації.

Автор сподівається, що дана монографія «Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування» буде корисною не лише здобувачам вищої освіти – майбутнім фахівцям з практичної психології в процесі їх підготовки до навчальних занять, а й усім, хто вивчає проблеми подружніх взаємин, благополуччя сім'ї на різних стадіях її функціонування, особливості практичної роботи з подружжям. Бажаю читачам натхнення та мотивації до нових звершень, актуалізації творчого потенціалу, саморозвитку на шляху до професійної майстерності.

РОЗДІЛ 1

КОНСУЛЬТАТИВНА РОБОТА З СІМ'ЄЮ

1.1. Консультативна допомога при порушенні функціонування сім'ї

Основна мета психологічної допомоги сім'ї в цілому полягає в тому, що відчуття безпорадності повинне змінитися в клієнтів відчуттям відповідальності за власну поведінку й своє сімейне життя, прагненням самостійно цим керувати та контролювати.

Психологічне консультування допомагає клієнту (людині, котра звернулася по допомогу) актуалізувати її резервні й ресурсні можливості для забезпечення успішного виходу з проблемної ситуації.

Усю різноманітність запитів клієнтів можливо бути звести до чотирьох основних стратегій їхнього ставлення до ситуації. Вони можуть прагнути:

- 1) змінити ситуацію;
- 2) змінити себе так, щоб адаптуватися до ситуації;
- 3) вийти із ситуації;
- 4) знайти нові способи життя в цій ситуації.

Усі інші запити (наприклад добре відомий консультантам-практикам запит: «Я бажаю, щоб він (вона, вони та ін.) змінився, тоді мені стане краще») вважаються неконструктивними, неефективними й вимагають окремого часу для уточнення.

На відміну від навчання та порад, психологічне консультування орієнтується не на інформування й рекомендації, а на допомогу в прийнятті самостійного відповідального рішення. Хоча клієнти іноді очікують саме порад, психолог-консультант більше орієнтований на сприяння самостійному пошуку клієнтом рішень у ситуації, що склалася, оскільки людина, яка самостійно знаходить власну відповідь на проблемне питання, одночасно бере на себе відповідальність за прийняте рішення й подальші дії (або відмову від них).

Основним засобом впливу в психологічному консультуванні є спеціальним чином побудована бесіда. Психологом-консультантом застосовуються різноманітні вербальні техніки, що сприяють про-

ясненню ситуації клієнта, виявленню його нереалізованих бажань, не проявлених емоцій, неконструктивних уявлень про себе та інших. Клієнту пропонують своєрідні домашні завдання на засвоєння ефективних способів спілкування, відреагування емоцій тощо.

У процесі реалізації цілей сімейного консультування діагностуються стосунки між членами сім'ї. Сімейну діагностику пропонуємо почати з оформлення психограми подружніх взаємин, яка включає соціально-демографічні характеристики членів сім'ї, визначення кризових періодів у розвитку сім'ї, конфліктні зони, пов'язані з розбіжностями в поглядах на сімейне життя, і міжособистісні стосунки, взаємини з батьками одного або обох партнерів, виявлення сексуальних дисгармоній, індивідуально-типологічних особливостей партнерів. Іноді доцільний збір даних про генеалогію сім'ї. Може бути укладена хронологія фактів сімейного життя: збирається інформація про стосунки подружжя, їхніх батьків, дідів. Це дає змогу як психологові, так і членам сім'ї укласти міжпоколінну модель родини, усвідомити, що всі виростили в сім'ях, які й дотепер спричиняють визначальний вплив на емоції, мислення, поведінку.

Консультування, зазвичай, відбувається при безпосередньому контакті з клієнтом. Але розвиток засобів комунікації дає змогу використовувати різноманітні види дистантного консультування, наприклад методи листування в Інтернеті або за допомогою телефону. У великих містах існують служби довіри, послугами яких можна користуватися за телефоном.

Дослідження засвідчують, що за проблемами, пов'язаними з іншими людьми, приховані особисті проблеми клієнта, які він не хоче або не може обговорювати. Саме вони призводять до труднощів у міжособистісних стосунках, що, зі свого боку, стають приводом для звернення до консультанта. Так, якщо причиною приходу є подружні проблеми – це свідчення того, що особисті проблеми виникають і проявляються саме в тих сферах життя, що так чи інакше пов'язані зі шлюбом.

Завдання консультанта

Завдання консультанта – допомогти клієнтам розібратися в тому, як у їхньому сімейному житті виявляються зразки й моделі взаємодії,

засвоєні ними в дитинстві, і тепер ускладнюють та утрудняють побудову зрілих, дорослих стосунків як із чоловіком, так і зі своїми власними дітьми. Аналіз цих неусвідомлюваних потреб та прагнень дозволяє позбутися від них, «розчищаючи» дорогу зрілим й адекватним стосункам, що також вибудовуються в процесі психотерапії.

До проблем розподілу влади в стосунках можна підходити так безпосередньо, як це робить багато авторів, вважаючи, що боротьба за владу, визнання й вплив – це природна реальність будь-яких взаємин. При цьому результатом психотерапії є не розв'язання цієї проблеми в принципі, що взагалі неможливо, а встановлення між чоловіками деякого балансу, коли, умовно говорячи, усі виграші й програші одного компенсуються або врівноважуються виграшами чи програшами іншого. Подібне уявлення про подружні взаємини, зв'язане лише з розподілом влади, є більш простим, а отже й більш доступним для використання під час роботи з подружніми парами, що звертаються в консультацію. Інтерпретуючи та аналізуючи такі конкурентні стосунки між чоловіками, консультант може спиратися на ті моделі взаємодії, а відповідно й на ті зразки конкуренції, що існували в батьківських родинх кожного з них. Іншим «джерелом» інтерпретації виникнення конкуренції є боротьба за владу між чоловіками та жінками як представниками двох протилежних статей. Такий погляд непродуктивний, зокрема тому, що тут не простежуються будь-які перспективи для «примирення» між сторонами, що борються. Чоловік і жінка, скільки з ними не працюй, так і залишаться чоловіком та жінкою, а тверде приписування кожному з них яких-небудь прав й обов'язків суперечить не лише психологічним нормам, а й просто здоровому глуздові.

Отже, причини приходу клієнта в консультацію – прагнення домогтися від партнера тієї любові, влади тощо, яких йому не вистачає в стосунках із ним і яким він не може досягти власними силами. Інакше кажучи, у межах консультування як причини приходу клієнта, звичайно, розглядаються та обговорюються лише ті, які пропонуються клієнтом, тим більше, що саме це є реальністю подружніх стосунків, що усвідомлюється як щось тривожне й проблемне.

1.2. Особливості консультування з подружньої пари

На підставі переліку причин (приводів) звернень можна припустити, що, принаймні, є два варіанти приходу в консультацію: обоє членів подружжя приходять разом або один із них – зі скаргами на себе чи на партнера. Найбільш розповсюдженим варіантом приходу є останній.

Зупинимося докладніше на деяких перевагах роботи з подружжям, а також на певних труднощах, пов'язаних із цим варіантом приходу в консультацію.

1. Насамперед, бесіда з двома, а не з одним членом подружжя, більш діагностична, дає змогу одразу ж побачити ті проблеми й труднощі, на які клієнти скаржаться. Так, особливості їхньої взаємодії в консультації розкривають багато чого з того, про що буває важко говорити, й уможливають наочне вирішення того, що визначає характер стосунків і що самим членам подружжя важко позначити більш чітко.

2. Робота з обома партнерами дає змогу в процесі прийому безпосередньо апелювати до зразків їхніх стосунків, що виявляється в особливостях взаємодії чоловіка та дружини в консультації.

3. Присутність обох клієнтів дає змогу успішного використання низки особливих технік і прийомів, таких, наприклад, як сімейна скульптура, висновок контракту тощо, що сприяють більш успішному й ефективному веденню подружньої терапії, застосування яких за наявності лише одного клієнта або в принципі неможливо, або дещо ускладнено.

4. Прихід чоловіка й дружини в консультацію часто означає їх більш серйозну мотивацію до роботи, припускає, що робота буде тривалішою й поглибленою. Крім того, при одночасній роботі з обома партнерами можна в разі потреби підтримувати робочу мотивацію одного з них «за рахунок» іншого.

5. Консультування подружньої пари часто є більш ефективним. Адже якщо обоє членів подружжя серйозно налаштовані на перебудову своїх стосунків і прагнуть у своєму спільному житті реалізувати все те, що обговорюється й відзначається під час прийомів, то зміни в стосунках настають значно швидше та в принципі можуть бути більш

значними й стабільними, ніж під час роботи з кимось одним – чоловіком або дружиною. В останньому випадку, щоб дочекатися яких-небудь змін, чоловіку часто потрібно набратися терпіння та значно довше, без якої-небудь взаємності, демонструвати кращі зразки поведінки, перш ніж інший відчує і якимось відреагує на це.

Але, крім цих і деяких інших переваг, робота з подружжям має й низку додаткових труднощів та недоліків, а саме:

1. Насамперед, вести прийом, у якому беруть участь двоє клієнтів, а не один, зазвичай, сутужніше, особливо на перших етапах консультативного процесу, оскільки присутність другого члена пари так чи інакше позначається на ході бесіди. Чоловік і жінка можуть перебивати один одного, починати переговори й сперечатися, прагнучи щось пояснити або довести насамперед один одному, а не консультантові, виступати в коаліції проти консультанта та ін. Хоча можлива й зворотна реакція, коли присутність партнера призводить до того, що чоловік або дружина стають неговіркими, кожен із них може чекати, що щось важливе буде сказане іншим. І в тому, і в іншому випадку від консультанта потрібні особливі навички й уміння, щоб переорієнтувати партнерів на спільну роботу, організувати й направити процес консультування.

2. Робота з обома членами сім'ї, хоча і є більш ефективною, найчастіше має менш глибокий, поверховий характер. У цьому випадку рідше охоплюються серйозні особисті проблеми, що лежать в основі тих або інших подружніх розбіжностей.

3. Робота з обома членами сім'ї більш вразлива. З одним клієнтом легше працювати, ніж із двома, вибравши той темп роботи, що більше відповідає клієнтові.

Основне завдання консультанта на цьому етапі – установити контакт із клієнтом (-ми) й розібратися в тому, що саме привело їх на прийом. Хоча вже на початку бесіди при участі в цьому процесі обох членів подружжя можуть виникнути певні труднощі. Так, чоловік і дружина можуть не стільки прагнути викласти суть проблеми, скільки продемонструвати провину та недоліки іншого, згадуючи все нові й нові гріхи партнера, звинувачуючи та перебиваючи один одного й уникаючи, таким чином, побудови конструктивних стосунків із кон-

сультантом. У такій ситуації потрібно виявити визначену твердість, запропонувавши подружжю говорити по черзі та коментувати слова партнера лише тоді, коли він/вона одержить право слова.

Як ми вже відзначали вище, особливою вимогою до роботи з парою є більше структурування процесу прийому. Тому спочатку кожен із членів подружжя пропонує свою версію того, чому й навіщо вони прийшли до консультанта (дуже важливо, щоб хоч якась версія була запропонована кожним із них, і посилення на те, що «він мене привів, нехай і розповідає», у жодному разі не повинні прийматися), після чого консультантові варто підбити підсумок, запропонувавши своє, більш узагальнене уявлення про те, які проблеми хвилюють кожного з партнерів. Для більш повного розуміння ситуації психологові корисно мати таку інформацію, як, коли й у зв'язку з чим почались або загострилися конфлікти, у яких ситуаціях вони найчастіше виникають, хто є більш активним їхнім ініціатором, що обурює або не подобається в іншому партнерові.

Якщо чоловік і дружина згодні на більш тривалу роботу, то, одержавши вичерпну інформацію з цього й інших питань, консультант не повинен затягувати первинний прийом. Нехай він буде навіть трохи коротший, ніж усі наступні, але завершити його в цьому випадку потрібно дуже чіткою постановкою завдань і цілей консультування, тобто тим, що кожен із членів подружжя хотів би в результаті досягти. Не страшно, якщо ці очікування в партнерів діаметрально протилежні. Але в такій ситуації доцільно попередити чоловіка й дружину, щоб сам прийом та все, про що на ньому йшлося, не обговорювалося ними за межами кабінету консультанта.

1.3. Організація консультативної взаємодії з подружжям

Якщо на прийом прийшло подружжя й виражає готовність спільно обговорювати сімейні проблеми, то варто цим скористатися для більш ефективної і результативної консультативної допомоги. Але, вибираючи спільну роботу, потрібно чітко уявляти, що в такий спосіб психолог бере на себе певні зобов'язання. Він не повинен вступати в коаліцію з жодним із членів подружжя (як під час спільних прийомів, так і поза

ними), зустрічатися з одним з них «по секрету» від іншого, обговорювати що-небудь по телефону без відома іншого партнера тощо.

Організація роботи з одним із членів подружжя

Найчастіше на консультацію один член подружжя не бажає або не має можливості привести із собою партнера. У такій ситуації його потрібно підтримати, запевнивши, що робота з одним членом подружжя в жодному разі не є безглуздою або безрезультативною.

Робота з одним «небезпечна» нерівноправністю, оскільки людина, яка прийшла на прийом, у якомусь розумінні бере всі сімейні проблеми на себе. Висловлюючи подібні сумніви в ситуації консультування, клієнт, в цілому, має рацію, оскільки основна умова конструктивної психологічної роботи – прийняття клієнтом провини (або відповідальності) за те, що відбувається в родині, хоча очевидно, що свій «внесок» у проблеми роблять обоє. Природно, що бути «винним» неприємно. Для заспокоєння клієнтові можна запропонувати таке міркування: «Винуваті, звичайно ж, ви обоє. Але обговорювати тут провину вашого партнера безглуздо, оскільки єдине, що я можу зробити в цій ситуації, – це пошкодувати вас, але навряд чи це принесе вам хоч яке-небудь полегшення. Розуміння ж того, що саме ваші слова і вчинки сприяють погіршенню та загостренню ситуації в родині, може привести до визначних змін у вашій поведінці, що, найімовірніше, так чи інакше буде корисно для родини в цілому».

Психолог у цій ситуації повинен виступити в ролі тонкого політика, одночасно наголошуючи на важливості вже сформованого співробітництва з одним із членів подружжя й усіяко демонструючи цінність приходу іншого. Можливе й зворотне, коли спільні зустрічі з якихось причин перериваються та консультант продовжує працювати лише з одним із членів подружжя. І в цій ситуації можна багато чого зробити для родини, не роблячи спроб повернути в консультацію іншого клієнта.

Існує ще одна можливість розвитку консультаційного процесу, що в жодному разі не варто випускати з уваги, – це ситуація, коли консультант сам стає ініціатором роздільних зустрічей із партнерами.

Причини приходу чоловіка й дружини в консультацію

Досвід роботи засвідчує, що в консультацію приходять, зазвичай, один із партнерів. До «особливих» причин цього можна віднести алкоголізм чоловіка та проблеми, пов'язані з його/її психічним або фізичним захворюванням. В обох ситуаціях питання для клієнта часто полягає не лише в тому, як вплинути на партнера, щоб він/вона не пив/-а/, або менше фокусувався (-ась) на своїй хворобі, скільки в тому, що робити самому клієнтові: розлучитися, вважаючи, що ситуація безнадійна; терпіти й чекати якогось розв'язання своєї проблеми, сподіваючись, що партнер перестане пиячити, видужає тощо.

Прихід у консультацію обох членів подружжя частіше пов'язаний із внутрішньосімейними конфліктами з приводу розподілу подружніх ролей та обов'язків, із сексуальними труднощами, грошовими проблемами, тобто з чимось, що так чи інакше стосується інтересів обох і може бути кваліфіковане як загальна проблема.

Існує певний взаємозв'язок між скаргами, що формулюються, та віком клієнтів, їхнім стажем спільного життя: молодого чоловіка й жінку частіше хвилюють проблеми власних взаємин, переживання, пов'язані з ревнощами та зрадою; літнім більше властиво міркувати про свої стосунки з дорослими дітьми.

Тривалість роботи з подружньою парою

Консультування індивідуального клієнта із сімейних проблем так само, як і в багатьох інших випадках короткотермінового консультування, звичайно триває дві – чотири зустрічі, причому більшість прагне до того, щоб робота з ними завершилася в ході одиничного прийому. У випадку, коли чоловік і дружина вже на перший прийом прийшли удвох або інший приєднався до бесід на початковому етапі консультування, їхні зустрічі з психологом, зазвичай, тривають трохи довше – п'ять–шість спільних бесід.

Велика тривалість роботи з парою обумовлена хоча б тим, що під час подружнього прийому збільшується «час слухання», оскільки на кожне питання треба відповісти вже не одній людині, а двом.

Використання домашніх завдань під час роботи з подружжям

Важливими й у якомусь сенсі вирішальними для подальшої роботи є домашні завдання, які можна запропонувати виконати подружжю до

наступної зустрічі. Конкретний зміст домашнього завдання буває різним і визначається насамперед проблемами чоловіка і дружини, але саме наявність завдання найбільш ефективно включає клієнтів у роботу та забезпечує консультанта гарним матеріалом для бесіди під час прийому. Так, уже на першій зустрічі можна запропонувати завести щоденники для того, щоб вести записи з однієї або двох із наступних тем (домашнє завдання з великою кількістю тем навряд чи буде виконано):

1. Що дратувало в чоловікові впродовж тижня (або впродовж будь-якого іншого відтинку часу, визначеного в процесі прийому)?
2. Які конфліктні ситуації виникали впродовж тижня?
3. Що неприємного сказано за певний для спостережень проміжок часу між партнерами?

Домашні завдання можуть бути різними, їх основна мета на першому етапі консультування – уточнення й деталізація ситуації в родині.

Якщо на попередній зустрічі давалося домашнє завдання, то після декількох привітальних слів, спрямованих на те, щоб переконатися в тому, що за тиждень у чоловіка і дружини не трапилося чогось надзвичайного та підлягаючого негайному обговоренню, починати роботу потрібно саме з цього. Якщо завдання виконали обоє членів подружжя, то кожному просто пропонується прочитати вголос записи у своєму щоденнику. Якщо ж один із них через певні причини не справився із завданням, то щоденник читає лише один, але іншому, «який проштрафився», також повинне бути надане слово. Можливі різні варіанти. але найпростіше запропонувати йому виконати завдання, згадавши те, що відбувалося впродовж тижня. При цьому, «неслухняність» у жодному разі не повинна бути залишена без уваги: причини варто докладно обговорити. Такий вчинок може бути як формою опору стосовно консультування й консультанта, так і протестом проти партнера. Звичайно, цим маскується важлива для психолога інформація, що не фігурувала під час першої зустрічі. Важливо, щоб консультант при цьому скористався ситуацією для мотивації його на конструктивну роботу.

Можливості обговорення домашніх завдань надзвичайно широкі. Так, інтерес являє собою реакцію чоловіка чи дружини на те, що

розповідає партнер, причому консультант може підсилити цю реакцію, запропонувавши кожному прокоментувати список партнера. Використання домашніх завдань особливо продуктивне тим, що на їхній підставі можна побудувати безліч різних варіантів бесіди, обираючи, таким чином, те, що, з одного боку, підходить саме для цієї подружньої пари, а з іншого – допомагає не розпорошуватися, не загубитися в морі інформації й дотримуватися в ході прийому певного тематичного стрижня. Для прикладу наведемо два варіанти обговорення домашніх завдань.

Особливо корисною є ситуація, коли обоє членів подружжя описали одну або кілька конфліктних ситуацій. В описі кожного відбивається власне сприйняття й інтерпретація того, що відбувається, буває часто протилежним баченню партнера. Розбіжності в розумінні та поясненні того, що відбулося, є особливо важливим для консультанта, і якщо обоє членів подружжя звернули увагу на ту саму ситуацію, саме її буває корисно зробити центральною темою спільного обговорення, оскільки на цьому матеріалі зручно показати не лише різницю позицій чоловіка й дружини стосовно того, що відбувається в їхньому сімейному житті, але й проаналізувати причини, що до цього призводять.

Потрібно звернути особливу увагу на такі моменти: хто й чому перший ображається, чиї реакції та поведінка більш агресивні, наскільки власна агресивність усвідомлюється клієнтами, хто і як просить вибачення. Основне завдання консультанта в процесі такої дискусії – допомогти клієнтам побачити, що і як кожен із членів подружжя робить для того, щоб конфлікт розпалювався, і яка саме вигода, що він/вона має з цієї ситуації (змогу керувати іншим, відчуття власної непогрішності, помста тощо).

Якщо обговорення конфліктної ситуації відбувається успішно, можна вже на другому прийомі спробувати вибудувати з клієнтом інший варіант поведінки в тій самій ситуації, що сприятиме більш конструктивному й сприятливому, швидкому та успішному розв'язанню конфлікту. У випадку, якщо аналіз конфліктної взаємодії виявився успішним, його результати можна спробувати перенести на інші

складні ситуації з життя клієнтів, продемонструвавши, як в інших, інколи дуже далеких від тих, що обговорювалися, ситуаціях виявляються ті самі особливості взаємодії партнерів.

Інший варіант роботи з домашніми завданнями ґрунтується на використанні всіх щоденникових записів чоловіка й дружини. Ними зручніше скористатися тоді, коли в записах обох або одного з партнерів простежується той самий постійно повторюваний зразок поведінки, реакції або образи. У цьому випадку, як предмет обговорення, краще використовувати не якусь одну конкретну конфліктну ситуацію, а зразок реагування або поведінки. Особливу увагу при цьому варто звернути на компліментарність, взаємодоповнюваність позицій партнерів, оскільки важко собі уявити, щоб регулярні образи та невдоволення, пережиті одним, ніяк не відбивалися на поведінці й настрої іншого, незалежно від того, усвідомлює він/вона це, чи ні. Всебічний аналіз такого партнера також припускає обговорення того, що, як і навіщо робить кожен із членів подружжя, чого він/вона очікує й хоче домогтися від іншого та що реально одержує. Відштовхуючись від повторюваного зразка поведінки, можна проаналізувати подружні стосунки в цілому, виявивши, у яких ще ситуаціях, діючи за тим самим стереотипом, чоловік і дружина ображаються й не розуміють один одного. Такий розбір, якщо його вдається провести, – надзвичайно корисний, але він може розтягтися й зайняти всю другу зустріч. Ґрунтуючись на ньому, можна запропонувати подружжю наступне домашнє завдання: поводитися в цих ситуаціях по-іншому, прагнучи реалізувати нові способи поведінки.

Звичайно, описуваний варіант другої зустрічі з подружньою парою з обговоренням домашніх завдань є лише одним із багатьох можливих, тим більше, що тема обговорення, яка виникла раптово, може виявитися продуктивною та корисною стосовно тієї дещо жорстко заданої моделі, що описана вище. Так, у манері читання домашніх завдань або в тому, як чоловік і жінка приходять на прийом чи взаємодіють під час нього, часто виявляються дещо характерні для них реакції й способи поведінки, що консультант може відразу зафіксувати та обговорити за принципом «тут і тепер». А потому вже спробувати знайти в матері-

алах домашніх завдань ситуацію, аналогічну тій, що виникла безпосередньо під час прийому, для того щоб розібратися, яку роль такі конфліктні взаємодії відіграють у повсякденному житті клієнтів.

1.4. Індивідуальне консультування партнерів

Основним джерелом інформації про життя клієнта для консультанта служить, як і завжди, опис конкретних ситуацій, у яких людина впритул стикається зі своїми проблемами. Саме на цій підставі консультант може побачити «зворотну сторону» поведінки клієнта, вирізнити й охарактеризувати те, як він створює сімейні труднощі або вкладає свій внесок у вже існуючі. Трохи узагальнюючи, можна стверджувати, що навіть у таких важких ситуаціях, як догляд за хронічно хворим або конфлікти з чоловіком-алкоголіком, – за поведінкою і переживаннями клієнта стоять усе ті ж спроби й прагнення – провести в життя норми і зразки поведінки, прийняті в батьківській родині, аби отримати й продемонструвати велику владу й вплив над іншими. Подивимося, як може психолог працювати в конкретних випадках при зверненні клієнтів, орієнтуючись на ці принципи.

Однією з розповсюджених причин звернення до консультанта в консультацію є скарги дружин на пасивність і несамотійність чоловіків. Ця ситуація вже розбиралася нами під час обговорення роботи з обома членами подружжя спільно, але оскільки часто з подібною скаргою дружина звертається одна, ховаючи сам факт звернення до консультанта від чоловіка, поговоримо про цей випадок і в даному розділі, використовуючи його як матеріал для демонстрації специфіки роботи з одним членом подружжя у порівнянні з консультуванням подружньої пари.

Під час прийому велика увага повинна бути приділена аналізу реальної ситуації клієнта, побудові й усвідомленню механізмів домінування. Особливо важливими є два моменти: орієнтація клієнтки на більш адекватну, у даному випадку – більш пасивну позицію стосовно чоловіка, а також на пошуки конструктивних шляхів вирішення конфлікту.

Уявімо, що основні етапи консультування успішно довершено і клієнтка в принципі готова змінити свою поведінку, наприклад, рідше

критикувати чоловіка, більше заохочувати будь-яке його прагнення щось робити для родини, погоджуватися з його пропозиціями і т. д. Звичайно, прийняти таку позицію буває дуже важко не лише тому, що за багато років вона звикла «керувати» сім'єю. Більшість людей щиро переконані в тому, що їхні власні дії правильні (наприклад, необхідно спочатку покласти продукти, що залишилися після їжі, у холодильник, і лише потім приступати до миття посуду, а не навпаки). Індивідуальна бесіда дає певні можливості для докладного обговорення питання, чи існує «загальновизнано-правильний спосіб поведінки» у різних повсякденних ситуаціях, чи ні. З цією метою консультант може використовувати парадоксальні питання типу: «А що страшного в тому, щоб виконати все це в іншому порядку?», «Що станеться, якщо...?». Розмова на цю тему часто призводить до постановки проблеми, навіщо клієнтці необхідно постійне почуття своєї правоти, що це дає у стосунках, як вона відчуває й використовує свою владу. У підсумку більш глибокий рівень обговорення при роботі з одним членом подружжя може виникнути під час бесіди дещо рано.

Існує і ще один момент, що часто ускладнює прийняття людиною більш пасивної позиції у сімейному житті, розмова про який може особливо вдало провести в індивідуальній бесіді з ним. Надмірна активність у родині, звичайно, характерна для людей, що прагнуть до більш активної, домінантної позиції у житті, але за якихось причин не спроможних реалізувати свої прагнення десь поза сім'єю. Родина ж у такій ситуації стає зосередженням усіх помислів і зусиль, що, зазвичай, призведе до проблем і труднощів у сімейному житті, що часто збільшуються ще і тому, що чоловік, пасивний і безвладний у родині, виявляється набагато більш активним і успішним в інших сферах життя, що є недоступними дружині. Це сприяє незадоволенню й розвиткові неусвідомлюваних конкурентних прагнень у клієнтки.

Таким чином, у ході бесіди варто тим або іншим способом торкнутися проблеми глибинних особистісних конфліктів, що стоять на шляху більш повноцінної реалізації власного «Я», вирішення яких може призвести до зниження прагнення домінувати.

Предметом спеціальної бесіди в цьому випадку може стати пошук способів і шляхів реалізації особистості клієнта в інших, позасімейних

життєвих сферах. Перешкодою до цього часто є різного роду реальні труднощі і життєві обставини: невдалий вибір професії, проблеми у взаєминах із начальством, страхи, пов'язані зі зміною тематики, переходом на інше місце роботи й ін. Зручним приводом для відходу від цих важких ситуацій виявляються численні проблеми, що пов'язуються з родиною: маленька дитина, без мене ніхто не буде займатися родиною, чоловік зовсім не допомагає по господарству і т. д., які насправді часто не є нездоланною перешкодою. У подібній ситуації успіх консультування визначається тим, наскільки психологові удалося зруйнувати помилковий зв'язок між роботою й сімейними проблемами, змінити ставлення до професійної діяльності або іншої активності поза родиною. Поява в таких клієнтів ще однієї сфери додаткових сил, наприклад, роботи, зменшення часу, що надається родині, оселі, дітям може призвести до природної зміни позиції з більш активної й домінантної на більш пасивну й кооперативну. А чоловіку поневолі доведеться більше брати участі у виконанні домашніх обов'язків, допомагаючи дружині, що не встигає все зробити сама.

Інший важливий засіб зміни позиції дружини в сім'ї з пасивної на більш активну – довірлива розмова з партнером, у ході якої клієнт зможе йому розповісти про свої реальні переживання й проблеми. У випадку спільної роботи з обома членами сім'ї така розмова найчастіше відбувається в кабінеті консультанта і за його особистої участі. Але при індивідуальному прийомі психологові варто допомогти клієнтці організувати таку розмову вдома. Принципи її організації у цьому випадку ті ж, що і звичайно. Так, консультантові варто попередньо обговорити, що і як клієнтка могла б і хотіла б розповісти чоловіку про свої почуття й переживання, що виникають у ситуаціях, коли він, на її думку, виявляє пасивність, не бере на себе достатню відповідальність за прийняття сімейних рішень і тощо. Особливо важливо, щоб у ході такої розмови клієнтка була готова визнати свою власну поведінку неправильною, засудити себе за постійне прагнення робити зауваження, критикувати, а також розповісти про переживання образи, недовіри, приниження, що лежать в основі її поведінки. Позитивну роль у нормалізації сімейних стосунків може зіграти й акція довіри, ретельно спланована за допомогою психолога. Як матеріал для

проведення такої акції, краще вибрати якусь конкретну ситуацію з життя, що виникає регулярно й постійно є приводом для розбіжностей. Як ілюстрацію наведемо наступний випадок.

Надмірна залежність партнера від його батьків. До числа причин, із якими звертається один із членів подружжя в консультацію, належать скарги на несаможиттєвість партнера, залежність від батьків, нездатність незалежно будувати й розвивати подружні стосунки. Часто такі скарги виникають тоді, коли контакт із батьками чоловіка дійсно дуже тісний – молода родина живе разом з родичами чоловіка або дружини, батьки беруть активну участь у вихованні дітей чоловіка й жінки і т. д. Приводом для скарг можуть бути ситуації, у яких перевага віддається думці батьків, а не дружини або той факт, що він/вона проводить занадто багато часу зі своїми родичами, надміру посвячує їх у сімейні проблеми і т. д.

Зовсім не завжди ці і подібні до них претензії об'єктивні. Так, наприклад, в умовах спільного проживання з батьками спроби дружини «згладити» якісь ситуації, прояви ввічливості або допомога їм у побуті можуть сприйматися як «зрадництво». Безумовно, психолог не може вирішувати, що є надмірним, а що достатнім у стосунках подружжя зі своїми батьками: у кожній родині – свої норми стосунків і поведінки, тому відповіді на запитання, наскільки адекватні претензії клієнта, неможливо, у той час як для визначення загального ходу терапії це буває важливо. У зв'язку з цим варто спробувати розібратися, що саме вимагає клієнт від партнера: більшої уваги стосовно власної сім'ї, просто більшої самостійності й незалежності у власному сімейному житті або з батьками партнера можуть бути конкурентами в боротьбі за увагу й любов дружини/чоловіка.

Консультантові може допомогти розібратися просте і часто несподіване для клієнта питання: «А чим, власне кажучи, вам заважає залежність вашого чоловіка від своїх батьків?». Почасті реакція на це питання виявляється дуже проєктивною, що розкриває власні проблеми клієнта, що прийшов із скаргою на консультацію. Наприклад, зустрічається така відповідь: «Але я ж не ставлюся так до своїх батьків», що наочно свідчить про те, що за претензіями до чоловіка в

числі інших існують проблеми з власними батьками, образа на них, заздрість до кращого варіанта розвитку батьківсько-дитячих стосунків.

Існує і ще один важливий момент, на який варто звернути увагу на самому початку бесіди. Вступаючи в протидію з батьками чоловіка, клієнт часто сам претендує на їхнє місце, тобто, прагне завоювати авторитет і позицію старшого стосовно партнера, яким керують батьки. Саме тому і засоби боротьби, використовувані клієнтом, часто виявляються дещо прямолінійними – приниження, критика, глузування. У такій ситуації дружина, наприклад, виявляється в позиції «дичини», за якою женуться два мисливці: з одного боку – батьки, з іншого – шлюбний партнер; в кінцевому рахунку, перевага надається тому, хто більше значимий, тобто, батькам.

Якщо подібні тенденції прослідковуються в розповіді клієнта про свою сімейну ситуацію дещо явно, консультант може відразу ж перейти до їх обговорення. Це означає, що самостійність партнера не є такою важливою, як вирішення власних авторитарних тенденцій. Так, перш ніж працювати із ситуацією, яка походить із внутрішньо сімейної проблеми, консультантові необхідно допомогти клієнтові розібратися в неоднозначності й суперечливості власної позиції в авторитарних, власницьких тенденціях стосовно партнера. Іноді ця тема стає основною в бесіді, затьмарюючи собою первинний привід звернення до консультанта.

Обговорюючи сімейний контекст, що відбувається, важливо розібратися в тому, які стосунки самого клієнта з батьками партнера, як він/вона ставиться до них, а також, які стосунки між членами сім'ї. Почасти з'ясовується, що стосунки в подружній парі не склалися, їм не вистачає близькості й теплоти. Не отримуючи цього у власній сім'ї, партнер починає орієнтуватися на сім'ю своїх батьків, що, у зв'язку з цим, виявляються ворогами й конкурентами клієнта, оскільки вони дають дружині/чоловікові те, що він/вона не може отримати у власній сім'ї.

Намагаючись знайти якісь виправдання для себе, клієнт починає розглядати стосунки дружини/чоловіка з батьками як прояв надмірної залежності, знімаючи із себе в такий спосіб відповідальність за ситуацію, що склалася.

Таким чином, виявляється, що локус скарги в клієнта «зрушив» – замість того, щоб обговорювати з консультантом власні труднощі у взаєминах з партнером, клієнт намагається обговорювати з консультантом фіктивну проблему – залежність дружини/чоловіка від батьків. Основним завданням в цій ситуації є демонстрація клієнтові його реальних проблем і робота над їхнім вирішенням.

Але непоодинокі в консультативній практиці випадки, коли подружжя дійсно надмірно залежить від батьків (принаймні, розповідь клієнта дає достатньо підстав для того, щоб розглядати це як реальну проблему в процесі консультування). Найбільш переконливим свідченням справедливості цього можуть бути наступні особливості ситуації: відсутність у клієнта глибоких, особистісних претензій до батьків дружини/чоловіка; дещо спокійне й зріле ставлення до них; те, що стосунки батьків і дружини були близькими завжди, незалежно від характеру подружніх стосунків; відповідна поведінка чоловіка: неконтрольована відвертість у розповідях про власну родину, впевненість у правоті батьків завжди й усьому, перевага їхніх інтересів на інтересами власної родини і т. д.

Однак, навіть коли залежність чоловіка від батьків є очевидною, сам клієнт, звичайно, вкладає чималий «внесок» у її розвиток і зміцнення. У цьому внеску можна умовно вирізнити два моменти: об'єктивний і суб'єктивний.

До моментів, що об'єктивно зміцнюють залежність чоловіка від батьків, можна віднести опору на їхню допомогу і спільне проживання з ними (по суті, залежними при цьому є обоє – і чоловік, і сама клієнтка, оскільки допомога, звичайно, виявляється родині в цілому). У цьому випадку орієнтація подружньої пари на роздільне проживання з батьками, на самостійне заробляння грошей і догляд за дітьми може значною мірою зменшити існуючу залежність. Як це не дивно на перший погляд, але часто на шляху подібної орієнтації на самостійність стоять не лише об'єктивні обставини, але і погляди й уявлення клієнта, «голосуючого» за незалежність. Так, наприклад, розповсюджене уявлення про те, що краще жити з батьками в очікуванні власної квартири, ніж знімати квартиру і витратити на це гроші. Звичайно ж, консуль-

тантові не варто «проповідувати» якісь погляди, але іноді варто зайвий раз продемонструвати клієнтові, що «заощаджуючи», він/вона втрачає партнера. Зрозуміло, можна знайти масу заперечень – зняти квартиру важко й надзвичайно дорого, так само важко або дорого улаштувати дитину в дитячий садочок і т. п. Усе це правда, але, пасуючи перед життєвими обставинами, клієнт у кінцевому рахунку демонструє власну непристосованість до життя, прагнення покладатися на когось і бути залежним. До того ж, як не парадоксально, клієнти, що пред'являють подібні скарги, часто, як з'ясовується в ході бесіди, мають або можуть дістати необхідні кошти або допомогу збоку, для того щоб більш незалежно улаштувати своє сімейне життя, але просто не докладають до цього необхідних зусиль. І питання, чому вони цього не роблять, може стати предметом спеціального обговорення в процесі консультування.

Підвести клієнта до усвідомлення неправильності поведінки аж ніяк не значить вирішити проблему надмірної орієнтації його на своїх батьків. Людина, яка звернулася за допомогою, повинна зрозуміти, що необхідна умова вирішення цієї проблеми – наявність гарних, партнерських стосунків між подружжям. Зміцнення й формування таких стосунків – спеціальна задача, яку варто докладно обговорити під час прийому. У кожній подружньої пари є свої можливості для зміцнення почуття партнерства, відчуття «ми» – це і спільні походи в кіно або театр, відвідування виставок, активна допомога один одному, довірливі розмови і т. д. Консультантові варто допомогти намітити кілька можливих заходів, реалізація яких може полегшити клієнтові зближення з чоловіком/дружиною.

Лише коли власні стосунки чоловіка й дружини дещо зміцнилися, клієнт може спробувати почати спеціальні кроки для зменшення залежності партнера від батьків. Хоча буває, що саме по собі зміцнення подружніх стосунків знімає проблему залежності від батьків із порядку денного. У цьому клієнтові може допомогти відверта й довірлива розмова з чоловіком, запорукою успіху якої є гармонійні подружні стосунки. У ході такої розмови варто спробувати розповісти партнерові про власні почуття й переживання, пов'язані із ситуацією, коли інший більше орієнтований на батьків, а не на партнера. Чим

більше клієнт зможе розповісти про власні почуття і переживання, а не доводити і висувати претензії, тим більше переконливим і вагомим буде спілкування між подружжям. Краще, якщо взагалі не будуть уживатися такі слова, як «несамостійність» або «залежність», що самі по собі звучать дещо образливо. (Див. Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 1999).

1.5. Психологічна допомога дітям розлучених батьків

У сучасному суспільстві розлучення перетворились із надзвичайної події у варіант статистичної норми. Громадська думка реагує на розлучення неоднозначно. З одного боку, вона відстоює право окремого громадянина позбутися стосунків, які обмежують свободу, приносять гідність або не відповідають його потребам. З іншого боку, розлучення не схвалюються через ту шкоду, якої вони завдають дітям.

Про розлучення й дітей розлучень написано багато книжок, у яких аналізуються психологічні та педагогічні аспекти його негативного впливу на дітей. Надаються також поради щодо мінімізації цієї шкоди. На жаль, корисність будь-яких порад у ситуації розлучення викликає сумнів, адже, по-перше, негативних наслідків розлучення для дитини уникнути неможливо, а по-друге, батьки перебувають у такому емоційному стані, що не сприяє слідуванню порадам, навіть правильним. Нагадування батькам про шкоду, яку вони завдають дітям, тільки збільшує в них інтенсивність почуття провини, батьки є не лише ініціаторами ситуації, що склалася, але і її заручниками.

В. Поліщук виділяє певні психологічні наслідки розлучень, про які мають пам'ятати батьки, котрі наважилися на цей крок.

1. Розлучення відрізняє від інших видів розлуки незворотність. Саме незворотність того, що відбувається, призводить у випадку розлучення до переживання дитиною втрати такої самої інтенсивності, як і у випадку смерті одного з батьків. «Досвід розлучення й смерті одного з батьків із цієї точки зору має так багато спільного, що немає жодного критерію, за яким можна було б їх відрізнити один від одного. Особливо це характерно для дітей до семи-восьми років, які ще не розуміють що таке смерть і сприймають її як «піти назавжди».

2. Намагаючись визначити, як реагує дитина на розлучення, не слід орієнтуватися тільки на зовнішні ознаки. Реакції, які доступні для спостереження, іноді вводять в оману щодо того, як і що насправді переживає вона. Бурхлива реакція дитини на повідомлення про розлучення батьків (сльози, агресія тощо) у певному розумінні є бажаною. Вона відкрито демонструє переживання дитини, її любов до того з батьків, кого тепер не буде поряд. Така реакція – своєрідний крик про допомогу та розраду, нагадує батькам про необхідність піклуватися про самопочуття дитини й виваженіше ставитися до подальших вчинків.

Відсутність відкритих реакцій може свідчити про те, що дитина керується невисловленими сімейними правилами, які забороняють виявляти негативні емоції («у нас у сім'ї завжди все гаразд»). Можливо, відсутність спонтанних реакцій дитини пояснюється прагненням не засмучувати батьків. Деяким батькам здається, що через розлучення вони залишають дитину без майбутнього, переживання провини перед дітьми загострює відчуття безпорадності від розлучення як такого. «Будь ласка, тільки не переживай, зроби мені приємне, тільки не переживай», – сигналізує мати всією своєю поведінкою й дитина, придушуючи емоції, задовольняє її потребу в самозаспокоєнні.

3. Діти, котрі пережили розлучення батьків, у подальшому житті можуть мати проблему з переживанням притаманної всім агресивності. Так, вони можуть боятися власної агресивності, остерігатися показати гнів або роздратування у випадку власних невдач чи несправедливого поводження з боку інших. І через це так і не навчаться відстоювати власні інтереси. Діти можуть навчитися спрямовувати агресію проти себе, звинувачуючи самих себе в усьому негативному, що трапляється в житті, аж до схильності до депресивного реагування. Або конфлікт під дією механізмів психологічного захисту може бути витіснений, на його місці утвориться «агресивна готовність до докору». Навіть невелике розчарування набуває форми катастрофи, на яку вони реагують непомірною роздратованістю й відчаєм. Інший варіант – навчитися бачити світ чорно-білим, ділити людей на злих і добрих і стосовно одних виявляти тільки ворожі почуття, а щодо інших – дружні. Такі

реакції зберігаються й у дорослому житті, збіднюючи стосунки та спектр реагування на різноманітні життєві колізії.

Тип людини, котра постійно відчуває провину, спрямовуючи агресію на саму себе, так званий підлеглий характер, також виникає під впливом пережитого розлучення батьків. Таких людей оточуючі характеризують як милих, увічливих, гідних поваги й любові. Але через побоювання зробити «щось не так», образити когось такі люди важко проявляють ініціативу, не прагнуть захищати свої права та, урешті-решт, стають жертвою маніпуляцій. Тоді до дорікань самому собі додаються нарікання на невдячність, людську несправедливість, що остаточно порушує стосунки в сім'ї або трудовому колективі й в окремих випадках стає причиною важких депресій і готовності до самознищення.

4. До специфічних довгострокових порушень, на думку Г. Фігдора, належить почуття власної неповноцінності. Воно з'являється, коли дитина вважає себе покинутою, такою, яку недостатньо люблять, оскільки вона була недостатньо важливою, щоб батьки могли принести їй у жертву свої власні суперечності. Вона відчуває себе нікчемною та неповноцінною, якщо батьки здаються нещасними, а почуття провини змушує боятися здійснення нових помилок. І оскільки всі ці уявлення здебільшого залишаються несвідомими й жодним чином не пов'язуються з їх джерелом, то діти, стаючи дорослими, протягом усього життя відчувають провину, вважають себе не гідними любові, їх мучить страх знову зазнати невдачі. Г. Фігдор говорить про те, що іноді самопочуття дітей розлучень нагадує самопочуття дискримінованих меншостей або груп суспільних окраїн. До почуття, що «зі мною щось не гаразд», часто додається й інше, його можна висловити таким чином: «Я живу тут, серед вас, але, власне кажучи, я, або принаймні велика частина мене, належить зовсім іншому життю». Цим «іншим життям» і є відсутній батько або мати... Звідси з'являється тенденція виключення самого себе й тенденція до відступу». Іноді це справді стає мотивом підключення до груп соціальних узбіч, але й там старі проблеми незабаром знову спливають. Постійна тривога бути неприйнятним й ізольованим, розгубленість, що приховується за маскою

самовпевненості, неадекватна реакція на критику, яка сприймається як ворожа реакція, напад на особистість у цілому.

5. Утеча, припинення стосунків видається єдиною можливістю розв'язання конфліктів у сфері дружніх, любовних або професійних стосунків. Переймаючись страхом бути відторгнутим, така людина воліє сама зробити перший крок до розриву стосунків, щоб не наражатися на біль утрати. У разі найменших дорікань із боку начальства на роботі така людина зразу подає заяву «за власним бажанням» і за перших ознак незгоди або незадоволення партнера в особистісних стосунках прагне покинути його. Іноді буває так, що, оберігаючи себе від болю, спричиненого розставанням, діти розлучень у дорослому віці можуть уникати емоційної прихильності, дозволяючи собі сексуальні контакти лише з тими, із ким тривалі «серйозні» стосунки вочевидь неможливі, наприклад обираючи для цього тих, у кого вже є сім'я або хто не підходить для таких відносин за віком чи соціальним статусом.

6. Діти, котрі пережили розлучення, здебільшого прагнуть до щасливого шлюбу й дають собі обіцянки не повторювати в ньому помилки своїх батьків, але на шляху до виконання цих бажань існують значні перешкоди, насамперед через те, що їм не відома модель нормального функціонального партнерства між чоловіком і жінкою в шлюбі.

7. У дорослому житті дітей розлучень їхня кохана людина може ставати об'єктом перенесення почуттів до батька або матері, що, зі свого боку, призводить до нових програвань конфліктних ситуацій із дитинства. Сам вибір партнера може бути обумовлений неусвідомленим бажанням відтворити травмуючі стосунки, що були в дитинстві, розіграти ще раз травмуючі ситуації, щоб цього разу опанувати їх, прожити «якось інакше». Зрозуміло, такі очікування не є реалістичними.

Іноді діти розлучень зберігають ідентифікацію з тим із батьків, кого вони вважають «постраждалим», наприклад із розгубленою, безпорадною матір'ю. Тоді, наприклад, дівчинка через почуття провини, яке вона не усвідомлює, може будувати своє доросле життя так, щоб не бути щасливішою від «бідної покинутої матері», через самопокарання неусвідомлено зменшуючи відчуття вини. Буває й так, що дитина ототожнює себе зі «злим» батьком і несвідомо карає себе (за батька),

удаючись до самодеструктивної поведінки, знищуючи підвалини свого щасливого майбутнього.

8. У сім'ї, у системі «батько–дитина–матір» дитина набуває досвіду стосунків, у яких присутній так званий «третій об'єкт». Як зазначають психоаналітично орієнтовані психологи (М. Маллер, Е. Ебелін, Д. Віннікот, Е. Фрідріх та ін.), використовуючи для опису такої системи стосунків термін «триангуляція», «третій об'єкт» присутній фактично в будь-яких стосунках. У ролі «третього об'єкта» не обов'язково виступає конкретна жива істота, це може бути уявна особа, людина з минулого, професійна діяльність або захоплення партнера. У дітей, які пережили розлучення, відсутній позитивний досвід стосунків у триангуляціях. Коли дитина живе в тісному емоційному контакті, наприклад із матір'ю, яка не заохочує стосунків із батьком дитини, будь-яке звернення до батька викликає в дитини тривогу, почуття провини, страх, пов'язані з ризиком утратити прихильність матері. Як наслідок, діти розлучень у дорослому житті:

- особливо важко переживають можливість втрати партнера, страждають від ревнощів, перебільшують можливість зради. Ревнують партнера до його попередніх партнерів, уявних осіб, уявляючи неіснуючі зв'язки, до роботи або до захоплення, якому той приділяє вільний час;

- обмежуються лише одним вектором відносин. Орієнтуючись, наприклад, на партнерські стосунки, виключають усі інші, адже не вміють перерозподілити свої дії між партнером і чимось «третім» (друзі, робота, хобі), очікують і від партнера такої самої односторонньої відданості;

- хибно розуміють партнерські стосунки як односпрямовані, що іноді взагалі відштовхує від них. Діти розлучень можуть свідомо уникати їх, щоб не бути «поглинутими ними цілком»;

- не бачать користі в тому, що партнер приділяє час й іншим особам, певній діяльності тощо. Тобто не вміють користуватися своїм тимчасовим виключенням зі стосунків із партнером, щоб приділити увагу собі та своїм власним справам;

- народжуючи власних дітей, вбачають у цьому іспит на вміння будувати взаємини в трійках, і це стає для сім'ї серйозним випробуван-

ням на міцність. Тимчасове переключення матері на новонароджену дитину, пізніше спільні чоловічі інтереси батька й сина невинувато травмують іншого партнера, викликають у нього неадекватні ревності, тривогу тощо.

На думку В. Поліщука, щоб зменшити шкоду, якої завдають дітям розлучення батьків, слід врахувати певні особливості:

1. Питання про те, що краще для дитини: жити з одним із батьків, але в спокійній і доброзичливій атмосфері, чи в «повній» сім'ї, у якій стосунки напружені, наявні скандали й конфлікти, хоч і знаходить у літературі з психології відповідь на користь першого варіанта, але, як показує досвід, не має практичної цінності. Питання вибору виникає вже тоді, коли, як правило, діють механізми розлучення й «психологічне розлучення» відбулося де-факто. Якщо ж батькові, котрий залишився з дитиною, вдається створити комфортну психологічну атмосферу, рівень благополуччя дитини зростає. Про це можна говорити, виходячи з динаміки успішності таких дітей у школі, рівня їхньої комунікативності, невротичності тощо.

2. Не варто приховувати від дитини факт розлучення до останньої миті. Г. Фігдор, Д. Відра зазначають, що психологічно розлучення відбувається набагато раніше, ніж його офіційно зафіксований варіант. Воно може тривати роками й навіть розпочатися ще до народження дитини. Дитина реагує швидше на факт психологічного розлучення. Цікаво, що психологічні наслідки для дитини – лише тільки розмови про наміри розлучитися, коли батьки не зробили цього й потім тривалий час прожили разом, можуть нагадувати наслідки справжнього розлучення. На факт психологічного розлучення дитина реагує дратівливістю, вразливістю, скритністю, частими «безпричинними» хворобами. Коли дитина не отримує достатньо інформації щодо того, що саме відбувається з батьками, вона може домислювати й уявляти те, що відбувається між ними, у більш загрозливому та тривожному вигляді, ніж насправді. Іноді подібне домислювання призводить до того, що діти звинувачують себе в розлученні батьків.

3. Що і яким чином потрібно сказати дитині про розлучення? Те, що вони мають почути, може звучати, наприклад, так: «Нам із батьком

(матір'ю) стало важко жити разом, і ми вирішили жити окремо один від одного, але сподіваємося, що це не вплине на тебе й, головне, – на твої стосунки з кожним із нас. Ми тебе дуже любимо та будемо надалі любити так само сильно, як і раніше».

Щоб дитина легше пережила травму розлучення, у неї повинні зберегтися максимально гарні стосунки як із батьком, так і з матір'ю. Для цього потрібно, щоб кожен із батьків максимально повно брав участь у вихованні дитини. Добре, коли дитина має можливість якийсь час пожити з тим із батьків, хто пішов із сім'ї, провести з ним вихідні, канікули чи відпустку. Батьки не повинні звинувачувати одне одного, налаштовувати дитину проти партнера, робити її союзником у протистоянні з іншим, виводячи тим самим її на рівень подружніх стосунків, робити заручником саме подружнього конфлікту.

С. Петрушин, спираючись на деякі положення теорії Б. Хеллінгера й власні спостереження, доходить висновку, що «між подружніми та батьківськими стосунками має бути чітка межа. Те, що відбувається між подружжям, не повинно стосуватися дітей. Тим більше не можна розповідати про аборти або про те, що «тато тебе не хотів». Не слід питати дитину про те, чи потрібно виходити заміж або розлучатись. Потрібно чинити так, як вважаєте за потрібне, і далі розлучення можливе тільки на рівні подружніх стосунків, але не на батьківському».

Страх дітей у разі розлучення дорослих полягає насамперед у побоюваннях утратити одного з батьків, оскільки дітям важко розрізнити рівень подружніх і батьківських стосунків. «Важливо пояснити дитині, що розлучення відбувається в чоловіка й дружини, а як батько та мати вони з ним не розлучаються». У разі розлучення батьків, важливо, щоб дитина залишилась із тим із них, хто зумів зберегти здатність «поважати в дитині партнера». На думку Б. Хеллінгера, саме чоловіки зберігають здатність до цього.

4. Згубні для дитини наслідки мають тривалі суперечки під час вирішення питання про опіку. Ще більш згубною є ситуація, коли дитині пропонують самій вирішити, із ким вона хоче бути – із матір'ю чи з батьком. Тим самим їй пропонується взяти на себе відповідальність, а разом із нею – і провину за надану «перевагу» одному з

батьків. «Коли батьки втягують дитину в суперечку за опіку, то вони вкладають їй у руки ніж, яким вона у відчаї вбиває у своєму серці одного з батьків. У цей час вона коїть щось таке, за що, можливо, мститиметься собі й іншим протягом усього життя».

5. Слід пам'ятати, що діти (особливо молодші за віком) сприймають ситуацію, орієнтуючись на реакцію дорослих. Якщо мати вважає розлучення трагедією, то й дитина, найімовірніше, також відчуватиме себе відповідно. Безумовно, рекомендація батькам у разі подібних обставин «зберігати спокій» може видатися наївною. Але варто хоча б заради дитини не фіксувати увагу на негативних аспектах ситуації, думати більше про можливості, які несе майбутнє. На наше переконання, дітей травмує не лише відкритий прояв батьками негативних емоцій, а й придушення цих емоцій, удаваний спокій, байдужість. Такі реакції також сприяють домислюванню дітьми масштабів проблеми.

6. Бажано допомогти дітям виразити свої емоції, обговорити їх, допомогти усвідомити джерело їх походження. Пояснення, що в такій ситуації доречними можуть бути і злість, і розгубленість, і розпач, допоможе дітям хоча б не звинувачувати себе за «неправильні» емоції. Спокійна, співчуваюча реакція на емоції дитини продемонструє їй прийняття батьків. Розмова з дитиною про те, що вона відчуває, допоможе з'ясувати, які необґрунтовані уявлення криються за її почуттями, прояснити деякі її страхи та тривоги, заспокоїти її.

7. Створення нової сім'ї не перекреслює психологічні наслідки розлучення, але може дати дитині нові можливості, частково компенсувати втрачені раніше. Існує велика кількість бар'єрів, які потрібно подолати, щоб повною мірою використати шанс, що надається новими партнерськими стосунками того з батьків, із яким залишилася дитина. Через ці бар'єри новий шлюб батьків стає черговим приводом для звернення до дитячих психологів і психіатрів.

Але, якщо пощастить створити нові стосунки, дитина (у випадку, коли вона, наприклад, залишилася з матір'ю) може отримати:

- людину, яку вона зможе любити та яка любитиме її;
- об'єкт, стосовно якого можна набувати своєї статевої тотожності, наслідуючи його поведінку або поведінку матері щодо нього;

- модель нормальних гетеросексуальних стосунків;
- об'єкт, стосовно якого можна вчитися стосунків у «тріїці» (див. вище);
- усвідомлення того, що можливий «новий початок» навіть після великих негативних переживань, спричинених ускладненнями в стосунках зі значущими людьми.

8. Бажано, щоб у новій сім'ї новий партнер зайняв те місце, яке справжній батько більше не утримує. «Він не має права намагатися замінити батька або стосунки, які розвинулися між батьком і дитиною після розлучення. Як мати, так і її новий чоловік повинні розуміти, що вони з їх «новим початком» не можуть виключити стосунки між дитиною й батьком. Нова сім'я – це сім'я, у якій – мінімум чотири члени, а це приносить усім: дитині, вітчимові, матері й батькові (відсутньому) – відчуття проблеми й конфлікту. Але тільки в цьому випадку можуть справдитися надії, пов'язані з новим союзом, і не лише для дитини, але й для матері як для жінки».

Деякі наслідки розлучення для дитини неможливо передбачити й уникнути їх ще й тому, що батьки, які мали б це зробити, є виконавцями ролей у цій самій драмі розлучення. Вони не є режисерами цих ролей. Кількість сюжетних ходів у цій драмі обмежена, деякі аспекти стосунків залишаються поза усвідомленням, адже всі події виявляються надто «емоційно зарядженими». Свобода виконавців обмежена «минулим ходом подій, які неможливо стерти певними правилами, виконавцями інших ролей, які, між тим, переслідують інші цілі, і власним підсвідомим». Саме тому в ситуації розлучення корисною буває допомога професіонала, сторонньої незацікавленої особи – дитячого психолога, сімейного психотерапевта.

1.6. Консультування при окремих категоріях сімейних проблем

Консультування сім'ї, де є проблема узалежнення від алкоголю

Причини алкоголізму

Алкоголізм – це одна з найважливіших соціальних проблем сучасності, медичних і, зрештою, одна з найскладніших проблем психологічної допомоги.

Причини алкоголізму намагаються пояснити по-різному, а остаточного пояснення не існує. Одні науковці вважають, що алкоголізм можна діагностувати, коли вживання алкоголю порушує здоров'я й стає потрібним для підтримування нормальної активності. Інші вчені стверджують, що алкоголізм належить до особистісних порушень, які проявляються в психічній і фізичній залежності. Треті називають алкоголізм процесом уживання алкоголю, змінами психічного стану, що створює проблеми в стосунках із членами сім'ї, родичами, друзями, співробітниками та сприяє вчиненню протиправних дій. В останньому випадку абсолютна кількість уживаного алкоголю не дуже важлива.

Дослідження особистості алкоголіків засвідчують, що більшість із них емоційно незрілі, ні від кого не залежні й пасивні. Через низький поріг чутливості вони постійно відчують потребу в зменшенні тривожності. До вживання алкоголю, з одного боку, спонукає й те, що він полегшує прояв почуттів, у т. ч. ворожих, сексуальних та ін. З іншого боку, після епізодів інтенсивного пияцтва почасти проявляється почуття провини й бажання позбутися поганого настрою знов спонукає до вживання алкоголю.

Усі сім'ї, де є зловживання алкоголем чи іншими психотропними речовинами, є дисфункційними. Незважаючи на зовнішні відмінності життя такої сім'ї (матеріальний та освітній рівні подружжя, його соціальний статус, події й обставини), сутність того, що відбувається, така сама. Ці сім'ї постійно переслідують напруженість, тривога, відчуття хаосу й непередбаченості, душевний біль. Емоційні потреби дітей не задовольняються, оскільки батьки недоступні для них або фізично (наприклад батько, який полюбляє випити з друзями, мало буває вдома), або емоційно (наприклад коли тверезий батько думає про те, де б йому випити, а мати поглинута думками про те, як стримати чоловіка від п'ятики).

Алкоголь стає центром сім'ї, навколо якого зосереджені всі думки, почуття, дії та вчинки інших членів сім'ї. Незважаючи на те, що в сім'ї п'є лише один із батьків, алкоголізм є сімейною хворобою. Це пояснюється тим, що поведінка алкоголіка так деформує стосунки, так впливає на емоційний клімат сім'ї, що хворими стають і всі близькі люди,

які живуть із ним під одним дахом, турбуються про нього й люблять його.

Н думку Н. Максимової, у нас найбільш розповсюджений тип сімей, узалежнених від алкоголю, де зловживає спиртним чоловік, а дружина намагається його врятувати, навести на правильний шлях. Таку сім'ю слід називати узалежненою від алкоголю, оскільки дружина в такій сім'ї постає співузалеженою від алкоголізму чоловіка, і саме це є причиною хворобливої прив'язаності до нього, саме це спонукає дружину терпляче ставитися до образ, принижень, побоїв та інших видів насильства з боку чоловіка.

Проблема алкоголю в сім'ї та феномен співузалежнення

Співузалежнення – це особистісне новоутворення, що розвивається в дружин алкоголіків як наслідок довготривалого підпадання стресу й сконцентрованості на проблемах чоловіка, аж до самозречення та ігнорування своїх зобов'язань стосовно дітей. Таке розповсюджене явище, як прив'язаність дружини до чоловіка-алкоголіка, пояснюється феноменом співузалежнення. У дружин алкоголіків розмиті межі свого «Я». Вони так поглинені відповідальністю за свого чоловіка, що нехтують собою, пригнічують свої потреби й почуття, ніби «заморожують» їх. Це сприяє підвищенню бар'єра переносності емоційного болю.

Незважаючи на постійні конфлікти, сварки, негативні переживання (страх, гнів, сором, тривога, відчай), співузалежене подружжя тісно пов'язане в емоційному відношенні. Співузалежнення – це такий психологічний феномен, що спричиняє симбіотичні стосунки між близькими людьми. Стосунки ці дисгармонійні, руйнівні для обох, але водночас подружжя не може їх припинити.

Ототожнення себе з чоловіком призводить співузалежену дружину до того, що вона страждає за обох. Оскільки алкоголізм сприймається в нас як ганьба, дружина соромиться через поведінку чоловіка рівнозначно настільки, якби це була її поведінка. Боячись приниження, засудження оточуючих, дружина з усіх сил намагається приховати пияцтво чоловіка. Алкоголізм – це велика таємниця сім'ї. «Ніхто не повинен здогадатися про те, який жах коїться в мене вдома. Чим гірші

стосунки в мене з чоловіком, тим вище я тримаю голову на людях, жартую й сміюся голосніше», – така лінія поведінки співузалежнених дружин. Вони намагаються виправдати чоловіка перед родичами, вишукують причин, щоб вибачити його поведінку; телефонують на роботу та повідомляють, що він хворий, коли він п'яний; стежать за тим, щоб зовнішній вигляд чоловіка не виявив його пияцтва; просять чоловіка, щоб він краще пив удома тощо.

Необхідність вести подвійне життя (на роботі грати роль щасливої жінки, коли вдома – пекло) поступово змушує співузалежнену дружину до звички говорити неправду. Вона обманює не тільки сторонніх, а й дітей, чоловіка, вважає, що лише неправда врятує її в скрутних ситуаціях.

Напрочуд легко дружини алкоголіків дозволяють обманювати й самих себе, повіривши черговим обіцянкам чоловіка про те, що він більше не питиме. Співузалежненим дружинам притаманна афективність сприйняття – вони чують і бачать те, що хотіли б бачити та чути, вони вірять не тому, що є насправді, а тому, що відповідає бажанням. Цей деструктивний, руйнівний процес самообманювання й нечесності в міжособистісних стосунках зумовлює деградацію особистості. Однак така ситуація може продовжуватися протягом багатьох років.

Будучи в симбіотичному емоційному зв'язку з чоловіком-алкоголіком, дружина намагається захистити його від неприємностей і критики інших людей, оскільки сприймає його біль як власний. У тому, що чоловік п'є, вона звинувачує його друзів та колег, називає різні обставини, які «довели його до п'янки», наприклад неприємності на роботі, чвари у вирішенні житлового питання, невдачі сина в навчанні тощо. Подібно до того, як хворий на алкоголізм не бачить зв'язку між своїм пияцтвом і тими проблемами, які виникають як наслідок цього, так і співузалежнена дружина заперечує безсилля чоловіка перед алкоголем. Вона вважає, що все залежить від бажання чоловіка, і ображається, коли його обзивають алкоголіком.

Прагнучи примусити чоловіка відмовитися від спиртного, дружина починає контролювати його поведінку, керувати ним і життям усієї сім'ї. Наприклад, вона виконує ту роботу, яку повинен у домі робити

чоловік; намагається якомога більше заробляти грошей, щоб підтримати матеріальний стан сім'ї; контролює фінанси, приховуючи при цьому реальний прибуток, і не дає грошей чоловіку, щоб він не витрачав їх на горілку.

Намагаючись зберегти його соціальний статус, дружина докладає всіх зусиль, щоб чоловік утримався на роботі, або ж влаштовує його на нову роботу; щоб заповнити дозвілля чоловіка, намагається знайти йому хобі, наприклад купує спортивний інвентар, фотоапарат, столярне приладдя тощо; використовує сексуальні відносини як засіб впливу на чоловіка. Нарешті, вона вмовляє його пити потроху, не ходити без неї до друзів, випиває разом з ним, щоб він так сильно не п'янів. Проте іншим разом вона, навпаки, кричить і сварить, плаче й загрожує, виливає горілку в раковину тощо.

Беручи на себе всю відповідальність за чоловіка, співузалежнена дружина відчуває себе незамінною. Це, природно, підживлює її самоповагу та підвищує самооцінку – вона стає більш упевненою в тому, що чоловік без неї не зможе прожити. А в той самий час співузалежнена дружина панічно боїться бути покинутою. Для неї незбагненне те, що чоловік зможе обійтися без неї. Перспектива розлучення з чоловіком лякає її, оскільки це руйнує всю її картину світу. Така амбівалентність почуттів притаманна дружинам п'яниць і в інших сферах стосунків. Вони часто вдаються від однієї крайності до іншої: від кохання до ненависті, від піднесеного настрою до депресії, від максимального контролю над життям сім'ї до повного ігнорування своїх обов'язків як матері, господині тощо. Тому поведінка співузалежненої дружини часто непослідовна й суперечить елементарній логіці. Наприклад, вона завзято доводить чоловікові, що не можна бити дітей та кричати на них, а потім сама починає бити дітей і кричати на них; вона може категорично заявити, що більше не потерпить від нього образ і побоїв, а потім знову й знову терпить усе це; вона може погрожувати чоловіку, що покине його, якщо він не припинить випивати, але роками не виконує своїх погроз.

Дружина чоловіка-алкоголіка постійно відчуває такі емоційні стани, як сором, тривога, страх, нескінченний відчай (почуття безсилля,

песимістичні думки про світ, почуття життєвої поразки); почуття образи на чоловіка, на себе, на дітей, на все на світі. Постійні переживання негативних емоцій спричинюють невротичні розлади та соматичні захворювання. Зазвичай, у дружин алкоголіків наявні неврози, депресії, дисфорії, афективні стани; вони страждають на захворювання травної системи (виразкові хвороби шлунка, коліти), гіпертонію, головні болі тощо.

Природно, що всі вищезазначені негативні наслідки співузалежнення дружин виявляються в їхніх стосунках із дітьми. Невипадково, що діти, коли батько-п'яниця не агресивний, у восьми з 10 випадків надають перевагу спілкуванню з ним, а не з матір'ю, яка зовсім не п'є. Це пояснюється тим, що мати, витримуючи величезні перевантаження, зовсім не має сил на те, щоб вислухати дітей, побавитися з ними; частіше вона буває втомленою, дратівливою, сварливою й непослідовною.

Отже, якщо в сім'ї один із подружжя хворіє на алкоголізм, то другий також хворий – на співузалежнення. У зарубіжній літературі цей термін так і називається – коалкоголізм. Схожість алкоголізму й співузалежнення виявляється в тому, що і те, й інше є хворобливим станом. Співузалежнення, як і узалежнення від алкоголю, призводить до моральної деградації людини, до порушення в емоційній, психічній та соматичній сферах. І при алкоголізмі, і при співузалежненні відзначається анозогнозія: чоловік не бажає визнавати себе алкоголіком; його дружина не може визнати, що її поведінка є співузалежненням й ускладнює дисфункцію сім'ї.

Особливості розвитку дитини в сім'ї, узалежненій від алкоголю

Для того щоб вижити в сім'ї, обтяженій алкогольним узалежненням, дитина повинна виробити відповідні установки й форми поведінки. Оскільки така сім'я є дисфункційною, сформовані в дитини установки та форми поведінки будуть дезадаптивними.

Дослідження засвідчують, що для дітей, батьки яких – алкоголіки, ризик захворювання на алкоголізм винятково великий. Так, за даними різних авторів, частота алкоголізму трапляється до 86,7 % у синів та до 25 % у дочок, батьки яких зловживали алкоголем. Такий самий вели-

кий ризик і стосовно захворювання на наркоманію. Дослідження спадковості хворих на наркоманію засвідчили, що в них 35,8 % родичів (першого ступеня спорідненості) зловживали алкоголем. Це більше ніж утричі перевищує показники поширеності алкоголізму в популяції від 2 % до 10 %.

Однак алкоголізм та наркоманія не вичерпують усіх проявів дезадаптивної поведінки дітей з алкогольних сімей. Психопатії, межові психічні розлади, відхилення в особистісному розвитку й девіантна поведінка (від делінквентної до кримінальної) – ось список наслідків соціальної ситуації розвитку дитини в сім'ї, узалежненій від алкоголю. Природно, що частина цих наслідків може бути обумовлена впливом генетичних факторів, а частина – системою виховання в сім'ї.

Специфічність виховання дітей в алкогольній сім'ї визначається її дисфункційністю. Причиною дисфункційності є те, що все життя пов'язане з алкоголем: батько узалежнений від нього (психічно або вже й фізично), а мати співузалежнена від алкоголізму батька. Соціальна ситуація розвитку дитини в такій сім'ї, звичайно, виступає як похідна від поведінки й настрою батьків, від їхніх проблем. Розглянемо основні фактори, які впливають на формування особистості дитини в сім'ї, узалежненій від алкоголю.

Таємниця сім'ї

Той факт, що батько зловживає алкоголем, є, зазвичай, великою таємницею сім'ї. Дружина приховує це не тільки від зовнішнього світу, але й з усіх сил намагається приховати від дітей, особливо поки вони ще маленькі та, як вона вважає, нічого не розуміють. Своєю поведінкою, інколи словами, а частіше невербально (мімікою, жестами, інтонаціями) мати дає зрозуміти, що діти не повинні «виносити сміття з дому», що не можна будь-кому розповідати про те, що діється з батьком. Підростаючи, діти починають цікавитися таким станом у сім'ї, оскільки все погане в родині, пов'язане з алкоголізмом батька, приховати неможливо. Але мати ніколи відкрито не обговорює з дітьми головної проблеми сім'ї. Навіть слово таке, як «алкоголізм», не вимовляється, оскільки мати, яка сама співузалежнена, не визнає батька хворим. Якщо, наприклад, дитина запитує, чому вчора тато

прийшов так пізно, чому він кричав і лаявся, а мама плакала, найчастіше дитині не пояснюють, у чому справа. «Не думай про це, усе нормально», «Не втручайся в справи дорослих, ти ще малий», – приблизно так відповідає мати.

Поступово, спостерігаючи, як мати вигороджує батька, як вона постійно обманує всіх, приховуючи його пияцтво, дитина звекає до того, що брехня, виверти – це звичайний компонент життя. Вона все більше звекає до того, що дорослі говорять одне, а роблять інше. Наприклад, батько постійно обіцяє матері, що не питиме; синові – що піде з ним на рибалку тощо, але ніколи цього не виконує. Мати вимагає, щоб син завжди говорив правду, а коли він одного разу вирішив порадитись із нею, чи можна розповісти вчительці, що він не вивчив уроки, бо вони пішли з мамою від п'яного батька на весь вечір у кіно, то мама дуже злякалась і сказала, що напише до школи записку, ніби в сина боліла голова.

Дуже рано діти починають розуміти, що пияцтво – це сором, що люди осуджують п'яниць, зневажають їх, сміються над ними. Ось чому діти з усіх сил намагаються приховати те, що їхній батько п'є. Це пояснюється не тільки тим, що дитина любить батька, що повірити в «поганого тата» вона не в змозі. Навіть якщо дитина вже ненавидить батька, вона приховує його пияцтво, оскільки соромиться, уважаючи, що це заплямує всю сім'ю. Ось чому діти не можуть говорити відверто про свою родину ні з друзями, ні з учителями. Дитина боїться, що її зневажатимуть, що її будуть дражнити чи засуджувати. Навіть думка про це викликає нестерпний сором. Звідси – труднощі в спілкуванні: дитина напружено чекає тієї миті, коли хто-небудь із друзів скаже: «Давай сьогодні пограємось у тебе». Оскільки ніколи не знаєш, чи прийде батько додому п'яний, чи тверезий, то запросити до себе друзів – надто великий ризик бути розкритим, а тому – приниженим.

У житті сім'ї, узалежненої від алкоголю, так багато всього побудовано на брехні, що дитина починає втрачати орієнтацію, їй важко зрозуміти, що навколо реальне, а що ні. Спостерігаючи постійну розбіжність між тим, що відбувається в домі, і тим, що їм кажуть, діти починають не довіряти тому, що бачать, чують і відчувають.

Намагання ніби не бачити того, що відбувається, носить нав'язливий характер. Це відбувається тому, що легше заперечувати дійсність, ніж дивитися правді в очі. Уся сім'я ніби бере участь у грі: «Давайте будемо прикидатися, що все добре, давайте все погане сховаємо й так будемо захищені». Незважаючи на весь цей жах, слово «гра» тут справді підходить найбільше, оскільки серйозне ставлення означає визнати своє безсилля перед алкоголем і звернутися за допомогою.

У сім'ї, узалежненій від алкоголю, атмосфера характеризується хаосом, непередбаченістю. Постійності немає ні в чому: ні в поведінці батьків, ні в межах дозволеного, ні в турботі про дитину (і в побутовому аспекті, і в психологічному: увазі, емоційній близькості), ні в реакції батьків на поведінку дітей.

Відчайдушно намагаючись примирити найдорожчих для неї людей, дитина надає перевагу тому, щоб батьки краще сварили її, але разом жили дружно. Тому деякі діти неусвідомлено прагнуть того, щоб їх покарали, щоб батьки об'єдналися (навіть у розпачі) із приводу їхньої поганої поведінки.

Конфлікти, сварки, агресія та насильство теж є секретом сім'ї. Прямо, а частіше натяком мати дає зрозуміти дитині, що про це не можна нікому розповідати. Навіть якщо дитину побив п'яний батько, то вона звичайно приховує це, оскільки їй соромно за поведінку батька. Так може тривати роками.

Необхідність постійного переживання негативних емоцій і неможливість зізнатися комусь у своїх бідах (нагадуємо, що мати, будучи сама співузалежена від алкоголізму чоловіка, не в змозі реально оцінити ситуацію; тому вона не обговорює з дитиною цих проблем), призводить до того, що почуття дитини ніби «застигають». З'являється своєрідна емоційна тупість, яка приглушує біль. Без цього дитині просто не вижити.

Непостійність, непередбаченість та хаос, що панують у сім'ї, обумовлюють і відсутність чітких обмежень для дитини. Дітям важко засвоїти, як потрібно поводитися, оскільки їхні вчинки оцінюються не об'єктивно, а залежать від настрою батьків, який, зі свого боку, залежить від проблем, пов'язаних з алкоголем. Наприклад, батько,

перебуваючи в тверезому стані, уважний до сина, щось майструє разом із ним, ремонтує йому велосипед тощо. Відчуваючи провину через своє пияцтво, тверезий батько навіть занадто поблажливий: дає змогу прогуляти школу, не сварить за «двійки», купляє цукерки тощо. Однак напившись, батько стає агресивним, він із лайками проганяє сина, який просить пояснити задачку, може побити його за «двійку», пропуск занять у школі або розбити той самий велосипед через те, що син заступився за матір. Мати теж буває різною: інколи – веселою, привітною, а найчастіше – напруженою, стривоженою, заплаканою або роздратованою й злою – тоді краще до неї не підходити й узагалі не потрапляти на очі.

Суперечлива поведінка може виявитися навіть однією дією. Це буває у випадку неконгруентного спілкування, тобто коли слова не відповідають інтонації, рухам та іншим засобам невербальної комунікації. Наприклад, дитина зі сльозами прибігла до матері зі скаргою на батька: «Ну що я поганого зробив, чому він накричав на мене?» – «Не плач, ти гарний хлопчик. Але краще йди звідси, йди погуляй надворі», – відповідає мати, відштовхуючи його руками. Таке змішане повідомлення, тобто інформація, яка несе подвійний зміст, викликає стан розгублення. Якби мама притиснула його до себе, розпитала, що і як відбувалося, розібралася разом із ним у ситуації, пояснила, що до чого, а потім утішила, підбадьорила, син би почувався захищеним, потрібним мамі. Але коли вона одночасно ніби втішає, але й відштовхує, проганяє від себе, дитина не знає, якій частині повідомлення вірити. У сина виникає думка, що мати насправді не любить його, що він обтяжує її життя, що він нікому не потрібний.

Розмитість, нечіткість меж, які визначають поведінку дитини, відсутність традицій, норм і правил у сім'ї, суперечливі стосунки батьків – усе це позбавляє дитину твердої психологічної основи, стабільності, моральних орієнтирів поведінки. Постійне відчуття заплутаності, безпорадності, роз'єднаності з найближчими людьми, беззахисності позбавляє дитину надійного морально-емоційного фундаменту. Але без цього неможливо навчитися пізнавати себе, приймати рішення, учитися долати труднощі.

При наданні психологічної допомоги членам алкоголезалежної сім'ї слід ураховувати, що такі клієнти не тільки ретельно приховують це від усіх, а й «виштовхують» зі своєї свідомості. Якщо сімейний консультант навідними запитаннями все ж з'ясував основну проблему й висловив припущення про алкоголізм, то першою реакцією сім'ї буде бурхливе заперечення. Проте в ході обговорення фактів (на етапі тлумачення) родина з полегшенням розкриє «таємницю» й тоді можна починати роботу з пошуку спільного розв'язання її проблеми.

Завдання консультанта

1. Стратегія й тактика роботи консультанта зумовлена розумінням причин алкоголізму.

Деякі консультанти розуміють алкоголізм як шкідливу звичку, слабкість характеру. Серйозної причини для випивки ніби й немає – просто п'ють, тому що подобається, не вистачає сили волі, хтось розсердив, неможливо опиратися впливу друзів або просто так вийшло.

2. Консультант при такому підході відверто говорить клієнтові, що він думає про алкоголіків узагалі й конкретно про клієнта, а також пояснює, що той повинен робити. Зрозуміло, що слід перестати пити, більше часу приділяти сім'ї, роботі, знайти хобі тощо. Інколи настанови дають хороший безпосередній ефект – клієнт перестає пити й починає «нове життя». Проте слід пам'ятати, що алкоголікові неважко на деякий час покинути пити. Він кидає пити десятки й сотні разів із різних причин. Інколи буває збіг із «виховними» зусиллями консультанта – і перерва в питті триває дещо довше. Якщо випивка супроводжує гостре почуття провини, зусилля клієнта можуть зменшити переживання й потреби у випивці значно зменшаться. Проте проблема лишається – через деякий час клієнт, як правило, починає знову пити.

Висування на перший план психологічних факторів зумовлено перевагами психологічної допомоги при алкоголізмі перед біологічною терапією. Однак вибір способів конкретної допомоги алкоголізму залежить від обізнаності консультанта в проблемі алкоголізму. Наприклад, консультант буває обтяжений негативними переживаннями у зв'язку з алкоголізмом рідних чи сам зловживає алкоголем. Це впливає на його настанови. Він може відчувати антипатію до алкоголіка й не

бачити в ньому людини. Відсутність співчуття дає змогу встановити з клієнтом продуктивний консультативний контакт. У таких випадках слід відмовитися від роботи, тому що для успішного консультування за неадекватною поведінкою алкоголіка варто все ж побачити його особистість.

3. Консультанти, котрі вбачають проблеми пияцтва в життєвих турботах, у намаганні втекти від важкої реальності, усю свою енергію спрямовують на розкриття труднощів і проблем, яких уникають клієнти.

Більшість клієнтів охоче говорять про свої труднощі: тяжке, бездомне дитинство і юність, невдалий шлюб, проблеми на роботі тощо. Це почасти викликає співчуття, навіть бажання конкретно допомогти (дати грошей, щось купити, знайти житло). Доброчинність консультанта інколи має безпосередній ефект, але, зазвичай, не надовго.

4. Консультант повинен бути люб'язним із клієнтом, проте не м'якосердим, оскільки легко можна стати жертвою маніпуляцій клієнта, бо алкоголіки відзначаються вмінням викликати співчуття, залучати на свій бік та утримувати консультанта на безпечній відстані.

Убачаючи причини алкоголізму тільки в життєвих труднощах, ми часто не враховуємо суттєвий фактор – внутрішні конфлікти, страх перед самим собою. Більшість алкоголіків, незважаючи на чутливість до критики, мають низький рівень самооцінки. Безмірне пияцтво часто викликає ненависть до себе й бажання до самознищення.

5. Консультанту потрібно звернути увагу на сексуальну сферу алкоголіка. Хворим на алкоголізм властиві страхи з приводу статевої потенції й узагалі повноцінності свого статевого життя. Оскільки алкоголік багато часу проводить в одностатевій компанії, у нього можуть виникнути страхи через мастурбації чи гомосексуальні бажання.

6. Розкрити суть внутрішнього світу свого клієнта нелегко й навіть ризиковано. Клієнт, усвідомивши, що його страхи, таємниці статевого життя доступні сторонній людині, може відчувати напади та починає агресивно реагувати на консультанта, а потім ще більше пити.

Хоч і парадоксально, але саме так алкоголік сприймає поверховий підхід консультанта, намагання уникнути обговорення гострих питань і відмову від проникнення до його внутрішнього світу.

Консультант, по суті, опиняється в безвихідному становищі – що б він не робив, усе закінчується одним результатом – поверненням клієнта до алкоголю. Це вражає професійне самолюбство та є однією з головних причин відмови консультантів у допомозі алкоголікам.

7. У роботі з алкоголіками, на думку Вігої, консультант повинен урахувати дві важливі речі. По-перше, відмовитися від професійної зарозумілості, тобто не думати про свою силу й владу над клієнтом і не жадати його безкінечної вдячності, перестати гордитися своїми успіхами. По-друге, слід ясніше усвідомити схильність алкоголіків підтримувати й ще більше роздмухувати «авторитет» консультанта, щоб потім «підірвати» його. Якщо консультант знає про це, то для нього менш болючою є спроба клієнта зачепити його самолюбство, а крім того, він спокійно реагуватиме на запобігання клієнта, убачаючи в них лише спосіб опиратися консультуванню, а отже, імовірно продовження самознищення.

8. Консультант має враховувати деструктивність алкоголіка стосовно самого себе. Опираючись консультантові, алкоголік уникає саморозуміння. Оскільки самодеструктивна тенденція становить ледве не суть проблеми алкоголізму, слід усіляко виставляти її перед клієнтом. Не усвідомивши бажання до самознищення, клієнт не зрозуміє причини своєї пристрасті до алкоголю.

Дуже важливо, чи усвідомлює алкоголік, що руйнує сім'ю й життя рідних. Варто наголошувати на надуманому, хоч і не усвідомленому характері бажання вживати алкоголь, що частково виявляється в ухиленні від зусиль консультанта.

9. Консультант повинен не лише пояснити суть нинішніх дій клієнта, а й передбачити його поведінку після припинення консультування і чим усе закінчиться. Передбачення, засновані на реаліях життя клієнта, дають йому змогу визначити точку відліку – коли багато з того, про що говорив клієнт, почне збуватися, тоді він зможе спокійніше подивитися на своє минуле без зайвої озлобленості й вини. Така тактика консультанта значно ефективніша, ніж моралізаторство.

Працюючи з алкоголіком, консультант повинен враховувати такі принципи:

1) по-перше, консультування має відбуватися тоді, коли клієнт не зловживає алкоголем;

2) по-друге, контакт із клієнтом-алкоголіком дещо амбівалентний, оскільки залежність від консультанта часто підмінюється ворожим, маніпулятивним ставленням до нього. Консультантові доводиться підсилювати залежність клієнта від себе, замінюючи нею залежність від алкоголю, яку алкоголік схильний заперечувати. Він думає, що може контролювати і своє пияцтво, і життя загалом, хоча насправді все навпаки;

3) по-третє, консультант зобов'язаний розібратись у своїх реакціях контрперенесення стосовно клієнта. Під час роботи з алкоголіком почасти виникає почуття безнадійності, оскільки здається, що затрачені зусилля даремні. Консультант повинен чітко розуміти, що він не в змозі одразу й назавжди зупинити пияцтво алкоголіка. Він може лише допомогти алкоголікові прагнути до тверезості, але не здатен примусити його облишити пити. Клієнт лише власними зусиллями може повністю звільнитися від пияцтва. Розуміючи дійсність, консультант повинен визначити допустимі межі негативних впливів клієнта й умови, за дотримання яких можливе консультування. Якщо умови не будуть прийняті, консультування потрібно припинити, але все ж лишити шанс для повернення клієнта.

Напевно, найкращих результатів у допомозі алкоголікам досяг поширений у всьому світі рух «Анонімні алкоголіки» (АА), що використовує програму «12 кроків». Програма «АА» стосується самої серцевини проблем алкоголіка – страху перед собою.

Часто алкоголік власну настанову стосовно допомоги виражає словами: «Ви не зможете мені допомогти. Я п'ю щоденно, утратив роботу, мене залишила дружина й діти». Цим він хоче наголосити на власному падінні, деструктивності власної поведінки, а головне – сказати, що простий смертний йому не в змозі допомогти. Учасники «АА» на своїх зібраннях переконують алкоголіка, що в його поведінці немає нічого страшного й така вже його доля, що серед них він стане іншою людиною. Вони говорять: «Подивися на нас. Ось він почав пити в чотирнадцять років і три рази сидів у тюрмі, а цей поміняв

двадцять місць роботи, і дружина не лише залишила його, а й покінчила собою».

Так до алкоголіка повертається відчуття й надія, що навіть якщо він є «знищеною» людиною, щось можна змінити, якщо визнати себе хворим.

Члени груп «АА» не нав'язують свою допомогу: алкоголік повинен прийти сам і попросити допомогу. Для того, щоб це сталося, потрібно досягти межі падіння, котра в кожного своя, опинитися в кризі, коли стає зрозуміло, що проблема всередині, що ти став рабом алкоголю й без сторонньої допомоги не вибратися. «АА» готові допомогти в будь-якому випадку, незалежно від глибини падіння.

Дуже важливий психологічний фактор програми «АА» – вимога до новачка більше говорити про себе, особливо про те, який він поганий. Така «самопрезентація» допомагає йому виявити почуття провини, висловити те, що накопичувалося роками й про що він не смів говорити, у чому боявся зізнатися навіть собі. Тут суттєвою є не стільки можливість висловитися, скільки відсутність спроб осудження, бо ніхто не намагається здаватися кращим. Це дає велику впевненість у підтримці своїх друзів по нещастю.

Дуже важливий пункт програми «АА» – повернення до віри в Бога, «наскільки я його розумію». Це допомагає уникнути найбільшої тривожності.

Програма «АА» дає змогу також відновити міжособистісні контакти, котрі в минулому житті алкоголіка, зазвичай, були беззмістовними й одноманітними.

Інколи важко пояснити, чому той, хто приєднався до «АА», перестає вживати алкоголь. Думають, що це трапляється через ідентифікацію до себе подібного. Визнаючи в інших ті самі проблеми, легше поводитися так само й глибше зазирнути у власну внутрішню сутність. В ефективності «АА» суттєво те, що член «АА» залишається тверезим, коли допомагає іншим, докладає зусиль заради інших. Зміцнюючи інших, новоприбулих учасників груп «АА», він сам набирається сил.

Психологічна допомога при насильстві в сім'ї

У загальному вигляді насильство визначається як примусовий вплив на будь-кого. Найбільш поширена класифікація видів насиль-

ства та, яка ґрунтується на характері насильницьких дій. Вона включає фізичне, сексуальне, психологічне (емоційне) та економічне насильство.

Досвід свідчить, що більшість потерпілих від сімейного насильства (за даними дослідників США, близько 95 %) становлять жінки й дівчата. Тому часто проблема насильства в сім'ї ототожнюється з проблемою насильства над жінкою. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, проти кожної п'ятої жінки світу хоч раз у житті скоєно насильство. Отже, кожна п'ята жінка хоча б один раз у житті зазнає биття або зґвалтування.

Насильство в сім'ї – це будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї стосовно іншого, якщо ці дії порушують права й свободи члена сім'ї як людини та громадянина й наносять йому моральної шкоди, шкоди його фізичному чи психічному здоров'ю. Виокремлюють такі різновиди насильства в сім'ї:

Фізичне насильство – умисне нанесення одним членом сім'ї іншому побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до смерті постраждалого, порушення фізичного чи психічного здоров'я, нанесення шкоди його честі й гідності. Часто фізичне насильство визначають дії, перелік яких наведено в додатках.

Сексуальне насильство – протиправне посягання одного члена сім'ї на статеву недоторканість іншого члена родини, а також дії сексуального характеру щодо неповнолітнього члена сім'ї. Воно включає щодо дорослих будь-який сексуальний акт або сексуальну поведінку, що нав'язується партнерці проти її волі; слід особливо звернути увагу, що стосовно неповнолітніх будь-які дії сексуального характеру визначаються як насильницькі.

Психологічне насильство – насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на психіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, приниження, що може завдати шкоди психічному здоров'ю. Воно має такі прояви: використання лайливих слів, крику, необґрунтованої критики травмує самооцінку партнера; вияв брутальності стосовно родичів, друзів партнера, їх образи з метою принизити партнера; спричинення шкоди домашнім

тваринам, особистим речам партнера, щоб залякати; обмеження свободи дій і пересувань, спілкування партнера; крайні вияви ревнощів. Значне місце в психологічному насильстві належить погрозам фізичного насильства, позбавлення фінансової підтримки, розлучення або фізичної невірності, погрозам самогубства тощо.

У психологічному насильстві можна виокремити вербальне та невербальне насильство, тобто таке, що може відбуватися взагалі без слів – дати жертві відчувати себе приниженою або тримати її в атмосфері страху за допомогою міміки, пози, поглядів, інтонацій.

Економічне насильство – умисне позбавлення одним членом сім'ї іншого члена житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які постраждалий має передбачене законом право, що може викликати порушення фізичного чи психічного здоров'я.

Насильство над жінкою

Насильство в родині призводить до таких наслідків для жінки: спочатку, зазвичай, чоловік вимагає, щоб дружина покинула роботу. Отже, вона стає економічно залежною від нього; потім він ізолює її від друзів, рідних, забороняє спілкуватися з ними. Постійне психологічне насильство призводить до розладів сну й харчування; до проблем із концентрацією уваги (жінці важко зосередитися); до почуття безпорадності; до депресій, спроб самогубства та навіть психічних розладів (неврози, психотичні реакції тощо).

У разі фізичного насильства до цього слід додати тілесні ушкодження або каліцтво жертви, навіть смерть.

Що ж прив'язує жертву до насильника?

Причини, що не дають змогу жінці піти від свого кривдника, як правило, утворюють цілі комплекси – від економічних до соціальних і психологічних.

Жінка часто матеріально залежна від чоловіка й потребує матеріальної підтримки для виховання дітей. На фоні загальної економічної скрути та масового безробіття вона може вважати себе беззахисною й економічно прив'язаною до чоловіка. Жінку може утримувати також неможливість знайти інше помешкання для себе та своїх дітей. Часто вона не хоче позбавляти дітей батька або вважає, що самій важко буде виховувати дітей.

Зазначене вище пояснює, що консультування такої сім'ї часто відбувається з використанням технік кризового консультування. У цьому разі слід з'ясувати, наскільки вірогідною є загроза життю та здоров'ю жінки. Для цього сімейний консультант може орієнтуватися на виконання такого плану.

1. Визначити конкретні форми нападу, на які наражається жертва.
2. Вивчити тактику кривдника.
3. Оцінити небезпеку на поточний момент.
4. Розробити план забезпечення безпеки.

Н. Максимова пропонує такі елементи планування забезпечення безпеки.

Щоб оцінити ступінь небезпеки, треба з'ясувати в жінки, чи боїться вона кривдника. Часто на це пряме питання жінка не дає чіткої відповіді. Тоді можна поставити дотичні питання, наприклад, чи змінює вона свою поведінку на вимогу чоловіка, навіть якщо вона не згодна з ним? Чи обмежує вона свої дії через те, що боїться чоловіка? Як часто вона підкоряється, аби уникнути суперечки?

Треба уважно поставитися до таких обставин: жінка припинила зустрічатися з друзями або з членами сім'ї, бо її чоловік не хоче, щоб вона з ними бачилася; жінка боїться поскаржитися на кривдника, оскільки погрози чоловіка спрямовані на дітей (він погрожує позбавити її права виховувати дітей, говорить, що вкраде або вб'є їх); жінка має заляканий, знервований, хворобливий вигляд тощо.

Слід пам'ятати, що дії кривдника можуть бути небезпечними й призвести до смертельного фіналу. Треба звернути особливу увагу на повторний характер нападів, на тактику кривдника, на зміни в його поведінці, на те, який вплив усе це має на дружину, як вона сама оцінює небезпеку ситуації.

Насильство над дітьми

Насильство над дітьми можна розглядати в рамках чотирьох категорій, одна з яких, хоча і не є насильством у прямому значенні цього слова, але також має шкідливий вплив на дітей. Співробітники правоохоронних органів, педагоги, соціальні працівники, психологи повинні мати базові знання про ці категорії:

• **Нехтування** – хронічна нездатність батьків забезпечити основні потреби дитини у відповідній їй віку турботі, їжі, одязі, житлі, медичному догляді, освіті, захисті та вихованні. Це ставлення – результат безвідповідальності дорослих. Воно варіюється від випадків, коли батьки залишають дитину одну вдома без догляду на декілька годин, поки вони працюють, до так званих випадків «один удома», коли дитина залишається без догляду, а батьки від'їжджають на вихідні або свята. Найгіршим варіантом є ситуація, коли батьки, хоча й присутні фізично, але не роблять того, що потрібно для забезпечення здоров'я дитини, безпеки та фізичного розвитку. Наприклад, коли дитина голодує чи утримується в холодному приміщенні, коли в неї немає відповідного до сезону одягу, можливості вчитися тощо.

• **Психологічне насильство.** Це поведінка батьків, яка наносить шкоду особистому розвитку дитини та її почуттю власної гідності. Психологічне насильство включає словесні нападки: постійну критику, приниження, образи, висміювання, кепкування, піддражнювання та відмову вислухати. Психологічне насильство – це нездатність виявити любов та надати підтримку й керівництво, необхідне для психологічного зростання та розвитку дитини.

• **Фізичне насильство.** Це фізичне травмування дитини, причому не тільки коли наявні його відповідні ознаки (синці, поранення, переломи тощо), а й такі різновиди фізичного насильства, коли ознаки неможливо виявити одразу, оскільки вони проявляються пізніше (наприклад «синдром струшеної дитини», ураження внутрішніх органів, перекриття повітря тощо).

• **Сексуальне насильство.** До цієї категорії належать усі види сексуальних дій із дітьми, а також примушення дітей до сексу між собою. Сексуальне насильство та сексуальна експлуатація є одним із найтяжчих порушень прав дитини. За силою нанесених травм сексуальне насильство й сексуальна експлуатація прирівнюються до тортур і катування. Навіть якщо дитина із задоволенням сприймає хтиві дії дорослого, це все одно є сексуальним насильством.

Кожна з цих категорій насильства може призвести до нанесення дитині фізичної або психологічної шкоди різного ступеня, що, зі свого

боку, може стати причиною серйозної фізичної травми або навіть смерті.

Сімейне насильство над дітьми можна класифікувати за такими ознаками:

- залежно від стратегії кривдника: явне та приховане (непряме);
- за часом: те, що відбувається зараз, і те, що трапилося в минулому;
- за тривалістю: одноразове чи багаторазове, яке триває роками.

Зазвичай дитина-жертва страждає одночасно від кількох видів насильства. Так, інцест неминуче супроводжується руйнуванням сімейних стосунків і довіри в сім'ї, маніпулятивними відносинами, а часто й залякуванням із боку кривдника, що кваліфікується як психологічне насильство. Складовою частиною практично всіх видів насильства є психологічне насильство.

Часто діти добровільно погоджуються на ті або інші сексуальні дії, оскільки, наприклад, відчувають довіру й любов до кривдника, страх утратити його прихильність. На початковому етапі розвитку інцестних стосунків вони не видаються дитині насильницькими, все починається зазвичай із приємного фізичного контакту – дотиків, погладжувань – і лише пізніше ці дії набувають усе більш сексуалізованого характеру. Маленькі діти можуть вважати, що такі стосунки є нормальними й прийнятними між люблячим дорослим та дитиною. Якщо діти й розуміють неправильність того, що відбувається, – вони не хочуть утрачати те емоційне тепло, яке отримують від гвалтівника в обмін на згоду та мовчання.

Збереження дитиною таємниці може забезпечуватися за допомогою погроз і дезінформації. Як правило, кривдник не застосовує фізичної сили, але може загрожувати побиттям або смертю самій дитини чи людині, яку дитина любить.

Сексуальне насилля над дітьми включає й окремі одноразові випадки, і постійне насильство, що повторюється протягом багатьох років.

Коли мати виявляє, що чоловік вступив у статеві стосунки з її дитиною, вона наражається на складну дилему.

- Чи повинна вона захистити дітей і віддати батька під суд, коли при цьому діти втратять батька й знатимуть, що «мама посадила тата до в'язниці»?

- Або їй слід подати на розлучення та зруйнувати сім'ю, що спричинить інші тяжкі наслідки (зниження рівня життя, переїзд, страх перед тим, що батько може помститися)?
- Або їй краще мовчати і робити вигляд, що нічого не відбувається?

Ставлення матері до того, що батько чи вітчим вступив у сексуальні стосунки з дитиною, є ключовим у виборі подальших дій сімейного консультанта.

Викриття факту насильства

Найчастіше факт насильства розкривається, коли дитина сама зважується розповісти про нього. Зазвичай уперше дитина розповідає про це своєму одноліткові, рідше – родичам та іншим дорослим. Діти можуть робити двозначні заяви, наприклад, «про іншого маленького хлопчика, якого я знаю», описуючи власну ситуацію стосовно цієї придуманої дитини; роблять натяки близьким друзям, учителям, сусідам. Підлітки можуть іти з дому без очевидної на те причини, можливо, сподіваючись, що хтось запитає їх про причини й переживання, які призвели до цього. Це також є сигналом небезпеки, який повинен привернути увагу дорослих.

Батьки можуть свідомо спростовувати наявність насильства над дитиною. Це обумовлюється тим, що вони самі втягнені в ситуацію насильства й можуть бути її прямими винуватцями. Тому інформація від батьків не може вважатися достатньою, особливо якщо вона суперечить свідченням дитини чи тим порушенням у її поведінці, які уможливають припущення наявності насильства.

У дисфункційних сім'ях діти менше психологічно захищені від травматичних ситуацій. Батьки в таких родинах набагато частіше намагаються применшити або приховати травматичний досвід своєї дитини.

Психологічними наслідками фізичного насильства стає формування недовіри до дорослих та до навколишнього світу взагалі. Дитина починає боятися проявляти активність і самостійність у дослідженні довкілля. Це різко гальмує її психічний розвиток. Залежно від особливостей темпераменту дитини порушення її емоційного стану починають проявлятися у вигляді порушень поведінки:

– діти із сильним типом нервової системи демонструють агресивну поведінку, що спрямована на однолітків, ламають іграшки та намагаються ототожнити себе з агресором: «Усі справжні чоловіки повинні добре битися», «Правда за тим, хто сильніший»;

– діти зі слабким типом нервової системи відчувають сильну тривогу навіть у безпечних ситуаціях, вони скаржаться на страхи, бояться казкових персонажів та реальних людей. Діти цього типу часто плачуть, уникають спілкування з однолітками й бояться незнайомих дорослих.

Порушення викликані насильством

Порушення в пізнавальній сфері дуже часто виявляються в розладах мови. У дитини (особливо в період активного розвитку мови, у 2,5–3,5 роки) може з'явитися невротичне заїкання, що потім потребуватиме спеціальної логопедичної корекції. У шкільному віці це може виражатися в концентрації уваги, оскільки всі думки дитини зайняті травматичним досвідом. Вона пильно стежить за всім, що відбувається навколо неї, ніби їй загрожує постійна небезпека. Причому небезпека не лише зовнішня, а й внутрішня, яка полягає в тому, що небажані травматичні враження проникають до свідомості.

Одним із типових проявів реакції дитини на насильство та обмеження пересування є порушення сну. Вони проявляються у вигляді нічних жахів із пробудженням, нічного енурезу, ходіння уві сні. При всіх видах цих розладів дитина потребує консультації в лікаря-невропатолога та створення безпечної ситуації сімейного розвитку.

Розлади емоційного стану, тривожність, страхи – неодмінний наслідок ситуації насильства. У дошкільників вони можуть перетворюватися на страхи перед казковими істотами або передчуття невизначеного почуття тривоги. Депресивний емоційний стан, що характеризується плачем, уповільненням психічних процесів, скаргами, безпричинно виниклий біль також може бути наслідком цих ситуацій. Діти й підлітки, котрі зазнали насильства, відчувають безпорадність, вони постійно засмучені.

Діти – жертви насильства – перестають довіряти людям Тому коло спілкування звужується, діти стають замкненими й вороже настроєни-

ми. Одним із найвагоміших наслідків є неадекватне заниження самооцінки, відсутність контролю над своєю імпульсивністю, зниження здатності для самовираження, відсутність довіри до людей, депресії. Крім того, відстроченими наслідками фізичного насильства можуть бути садистські схильності.

Отже, різні види насильства, які спрямовані на дітей дошкільного віку, є небезпечними не лише для їхнього психічного, а й фізичного розвитку. Дорослі повинні запобігти виникненню травмуючих ситуацій. На жаль, у разі родинного насильства це часто неможливо.

Більшість батьків, котрі жорстоко поводяться з дітьми, самі переживали фізичне насильство, відторгнення, депривацію в дитинстві. Тому цим батькам також притаманні низька самооцінка, недостатній самоконтроль.

Особливо треба зупинитися на проблемах консультування сімей, де є сексуальне насильство. Якщо це спрямоване на дитину дошкільного віку, то може виявлятися в епізодах демонстрування дорослими своїх статевих органів або в заохоченні дитини до маніпуляції з ними. Якщо так поводить знайомий дорослий (батько, вітчим, старший брат) і не використовує погроз та залякування дитини, то дошкільник сприймає це як варіант гри. Такі дії самі по собі, якщо не звертати на них увагу дитини й коли вони були одноразові, не спричинять значного впливу на психіку дитини. Безумовно, при виявленні сексуальних дій із боку дорослого треба запобігти повторенню, але вплив має бути спрямований саме на дорослого, а не на дитину. Небезпечним є примушення дитини неодноразово розповідати про ситуацію сексуального насильства. Ще більш небезпечна оцінка (у присутності дитини) цієї ситуації або як незворотної трагедії для дитини, а тим більше – як провини самої дитини.

Значно небезпечнішою стає ситуація, коли поєднуються елементи сексуального й фізичного насильства, дії супроводжуються погрозами та залякуванням: «Якщо розкажеш мамі, то відріжу язика...» тощо. Дитина сприймає ці погрози як реальні та страждає не лише від самої ситуації, а й від почуття власної безпорадності, неможливості звернутися за допомогою.

Наслідки сексуального насильства, пережитого дитиною, значною мірою визначаються віком дитини. Найбільш загальними симптомами, що залежать від віку, є:

– **для дошкільників** – тривога, страхи, спутаність почуттів, почуття провини, сорому, відрази, зіпсованості, безпорадності, у поведінці відзначаються регресія, відстороненість, агресія, сексуальні ігри, мастурбація, порушення сну, утрата апетиту;

– **для дітей молодшого шкільного віку** – амбівалентні почуття стосовно дорослих, страх, почуття провини, сорому, відрази, зіпсованості, недовіра до світу, зниження здатності до концентрації уваги. У поведінці відзначається відстороненість від людей, погіршення навчання, агресивність, мовчазність або несподівана балакучість, сексуальні дії з іншими дітьми;

– **для дітей 9–13 років** – ті самі прояви, що й у молодшого дошкільника, а також депресія, почуття втрати відчуттів, у поведінці простежується ізоляція, маніпулювання іншими дітьми з метою отримання сексуального задоволення, суперечлива поведінка;

– **для підлітків 13–18 років** – відраза, сором, провини, недовіра, амбівалентні почуття стосовно дорослих, сексуальні порушення, несформованість соціальних ролей і власної ролі в сім'ї, почуття власної непотрібності, спроби суїциду, утечі з дому, агресивна поведінка, непослідовність і суперечливість поведінки.

Порушення, що виникають після насильства, заторкують усі рівні функціонування людини. Вони спричиняють стійкі особистісні зміни, які перешкоджають здатності дитини реалізувати себе в майбутньому.

Насильство над дитиною в межах сім'ї має низку притаманних лише йому наслідків. Реалії сьогодення свідчать, що кривдника, який чинить насильство з чужою дитиною, набагато легше засудити й покарати, ніж того, хто чинить насильство у власній сім'ї. Проте для дитини – жертви сімейного насильства – ситуація гірша в багато разів. У найгірших ситуаціях дитина, яка залишається безпорадною у виборі між страхом насильства, що продовжуватиметься, і страхом відторгнення від сім'ї в разі оприлюднення фактів насильства, шукає виходу в суїциді.

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОДРУЖНІ ВЗАЄМИНИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї

2.1. Теоретичний аналіз сутності явища Інтернет-залежності та її симптомів

Сучасні інформаційні технології швидко опановують широке коло діяльності в галузі індустрії дозвілля. Серед спектру ефектів, що спостерігаються внаслідок цього поширення є позитивні та негативні, як і в більшості видів людської діяльності. Кожен з цих наслідків заслуговує на дослідження.

Феномен залежності від Інтернет вже одержав у медичній літературі статус явища, що діагностується. В міжнародній класифікації – це Internet Addiction Disorder, чи скорочено – IAD.

Більшість дослідників визнає, що розвиток залежності буває не тільки від речовин, що вводяться в організм, але й від вироблених суб'єктом емоційно забарвлених дій. Існують паралелі між закономірностями виникнення Інтернет-залежності і закономірностями формування залежностей курців, наркоманів, алкоголіків та патологічних гравців.

Останнім часом це вилилося в проблему, яку психологи безапеляційно називають «Інтернет-залежність». На думку багатьох науковців, дослідників, соціологів, політологів та економістів нашого часу, Інтернет – це одне з великих випробувань нашого суспільства. Виникнувши як суто технічний засіб передачі інформації, Інтернет перетворився на важливе соціальне, економічне та навіть політичне явище, яке привертає увагу фахівців різних наук. В сучасному світі, Інтернет – всесвітня мережа дальніх зв'язків, яка з'єднує мільйони користувачів комп'ютерів в великій кількості країн.

Завдяки Інтернету людство дістало можливість налагодити ефективні комунікативні зв'язки. Саме Інтернет забезпечує негайний доступ до будь-яких інформаційних продуктів і баз даних, дозволяючи приймати, відправляти й опрацьовувати інформацію в активному режимі і реальному часі.

Інтернет став середовищем функціонування електронної економіки нового типу. Технічні можливості сучасного Інтернет, що дозволяють мати доступ до глобальної мережі Інтернет в повному обсязі в довільній точці планети і цілодобово, є достатні для функціонування глобальної Електронної Комерції. В зв'язку з чим вимоги до надійності функціонування мережевої інфраструктури значно зростають.

Водночас зростає значення змістовної частини Інтернет: інформаційні ресурси, довідкові системи, пошукові системи, інформаційні директорії, – які мають властивість приваблювати користувачів мережі як потенційних покупців до певних джерел інформації. Інформаційні ресурси є основою для віртуального «заселення» глобального інформаційного простору.

Наразі Інтернет в Україні є досить новою рекламною площиною, а отже найбільш перспективною. Рівень цікавості усіх прошарків суспільства до глобальної інформаційної мережі Інтернет зростає з кожним днем. Кількість її користувачів різко збільшується і вже досягла мільярдної відмітки. Ніхто і ніщо не спроможне зупинити цей лавиноподібний процес. Користувачів не зупиняють навіть проблеми, які пов'язані з забезпеченням захисту даних та особистих комп'ютерів користувачів від несанкціонованого доступу. При цих умовах потреба в інформації про мережу Інтернет, її можливості, сервіси, які існують в Інтернет, стає особливо гострою. Інтернет – це обширна, розгалужена мережа, яка вміщує в собі комп'ютерні вузли, що розподілені по усьому світу. Відповідно до деяких джерел, Інтернет охопив понад 230 країн, поєднав приблизно 100 тис. окремих мереж, з яких 5 млн вузлових комп'ютерів. Коли користувач з'єднується з Інтернет, його комп'ютер стає частиною цієї всесвітньої мережі комп'ютерів. Отже, Інтернет – це мережа мереж комп'ютерів, величезна кількість мереж – які зв'язані за допомогою міжмережєвих шлюзів.

Надмірна захопленість Інтернетом змушує багатьох людей проводити все більше часу в Мережі. Психологи сперечаються: чи йде мова про появу ще одного виду залежності? Феномен «залежності від Інтернету» інтенсивно обговорюється в даний час (Це напевно єдина область у всьому спектрі гуманітарних досліджень в Інтернеті, на

розробку якої не претендує ніхто, крім психологів). Термін «залежність» був запозичений із лексикона психіатрів для полегшення ідентифікації проблеми Інтернета шляхом асоціації її з характерними соціальними та психологічними проблемами. Він часто називається захворюванням чи синдромом (Internet Addiction Disorder чи IAD). З'явився також дуже образний термін Netaholic, чи Інтернет-адикт.

Згідно з дослідженнями вчених з університету Чикаго, залежність від соціальних мереж може бути набагато сильніше, ніж пристрасть до вживання алкоголю або тютюнопаління. Велика частина з 250 опитаних повідомила, що їм надзвичайно складно протистояти бажанням перевірити свою сторінку в Twitter, Facebook або іншому соціальному ресурсі.

Більшість респондентів заявили, що протягом дня їм найбільше хочеться спати і займатися сексом. The Daily Telegraph повідомляє, що серед речей, перед якими найважче встояти, на першому місці виявилися саме соціальні мережі, інші шкідливі пристрасті, серед яких виявилися вживання спиртних напоїв, куріння і гастрономічні спокуси, зайняли позиції в кінці списку.

Провідний дослідник університету Вільгельм Хофман додав, що можливість відвідувати свій акаунт протягом дня робить залежність ще сильніше. Якщо людина одного разу встоїть перед спокусою зайти в соцмережі, ймовірність «тіпати» в наступний раз значно підвищується. Психологи підтверджують, що сила волі і здатності до самоконтролю залежить від часу доби, і спроба стримати себе може закінчитися плачевно.

Дехто виправдовує «зависання» у Інтернеті самотністю, начебто спілкування у чатах та на сайтах знайомств позбавить від самоти. Але насправді – це сурогат спілкування. Що більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів. Це і є шлях до самоти. Що стосується любові по Інтернету... У З. Фрейда є таке поняття: сублімація еротичної енергії. Нереалізовану еротичну енергію можна направити на творчість, роботу, а секс-сайти блокують природну сублімацію, властиву людині, що зрештою призводить до розвитку розладів в інтимній сфері.

У 1995 році Іван Голдберг запропонував термін «Інтернет-залежність» для опису нездоланної тяги до використання Інтернету. По Голдбергу, це розлад, «що здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності». Оскільки в основі такого розладу лежить прагнення до відходу від реальності, воно порівнюється з патологічним потягом при алкоголізмі, наркоманії, потягом до азартних ігор.

На думку експертів, найбільше від Інтернет-залежності потерпають підлітки та юнацтво. За даними соціологічних опитувань, щонайменше 4,4 мільйона тінейджерів більшою або меншою мірою страждають від надмірного захоплення комп'ютером та Інтернетом.

Термін «Інтернет-залежність» часто трактується дуже широко і позначає велику кількість проблем поведінки і контролю над потягами. Основні п'ять типів, що були виділені в процесі дослідження, характеризуються в такий спосіб (саме в студентському середовищі поширені всі ці основні п'ять типів, в інших «вікових» групах деяких може просто не існувати):

1. Кіберсексуальна залежність – нездоланний потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих» і заняттю кіберсексом (Першість по цьому типу з великою перевагою утримують чоловіки).

2. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і друзів у Мережі, великі об'єми листування, постійна участь у форумах, чатах тощо (першість у жінок).

3. Нав'язлива «фінансова» потреба у Мережі – гра в онлайн-ігри (як азартні, так і рольові), постійні покупки чи участь в Інтернет-аукціонах.

4. Інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг) – нескінченні подорожі по Мережі, пошук інформації по базам даних і пошуковим сайтам.

5. Комп'ютерна залежність – нав'язлива гра в комп'ютерні ігри (стрілялки – Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу Star Craft, чи квестові), або програмування та інші види комп'ютерної діяльності по Мережі.

На сьогоднішній день в Україні не існує психологічного чи психіатричного діагнозу «Інтернет» чи «комп'ютерної» залежності. Як і у всіх подібних випадках, винесенню такого діагнозу повинне передувати всебічне дослідження. При цьому, необхідно враховувати два основних критерії: послідовний, надійно діагностований набір ознак, що визначають цей розлад і існування кореляцій – загальні елементи в анамнезі, особистісних характеристиках і прогнозах на майбутнє у людей, що діагностувалися подібним чином. До тих пір, поки ці вимоги не будуть дотримані, постановка діагнозу не може вважатися обґрунтованою, і є не більш ніж навішуванням ярликів.

В даний час психологи зосереджені на першому критерії, намагаючись визначити сукупність симптомів, що складають комп'ютерну чи Інтернет-залежність. Так, Кімберлі Янг діагностує Інтернет-адикцію на підставі п'яти і більше позитивних відповідей, що характеризують поведінку людини за останній рік. При цьому вона фокусує увагу на залежності від Інтернету, а не на більш загальній комп'ютерній залежності.

Кімберлі Янг називає чотири ознаки Інтернет-залежності:

- нав'язливе бажання перевірити e-mail;
- постійне чекання наступного виходу в Інтернет;
- скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернет;
- скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет.

Більш розгорнуту систему критеріїв приводить Іван Голдберг. На його думку, Інтернет-залежність можна констатувати при наявності 3 пунктів з наступних:

- Кількість часу, яку потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в мережі межує з ейфорією), помітно зростає;
- Якщо людина не збільшує кількість часу, що вона проводить в Інтернеті, то ефект помітно знижується;
- Користувач робить спроби відмовитися від Інтернету чи хоча б менше проводити в ньому менше часу;

- Припинення чи скорочення часу, проведеного в Інтернеті приводить користувача до поганого самопочуття.

Воно розвивається в проміжку від декількох днів до місяця. Такий стан може виражатися емоційним і руховим порушенням, тривогою, нав'язливими міркуваннями про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет, довільними чи мимовільними рухами пальців, що нагадують друкування на клавіатурі.

Занурення у віртуальне середовище може бути обумовлено внутрішніми психологічними конфліктами, викликаними, наприклад, проблемами в особистому і сімейному житті. Занурюючись у віртуальну реальність, людина як би захищає себе від якихось проблем, тривоги, комплексів. Віртуальний світ може використовуватися як засіб компенсації невдач. Саме віртуальний світ дає ту волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди можливі. Також мережна залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації (втрата близької людини, роботи, родини тощо).

Офіційна медицина визначає Інтернет-залежність як: «психічний розлад, нав'язливе бажання підключитись до Інтернету та хвороблива неспроможність своєчасно відключитись». За даними вчених, кількість людей, що страждають на Інтернет-залежність, становить 9–10 % користувачів у світі. В Китаї, наприклад у 2008 році, було прирівнено Інтернет-залежність до алкоголізму. Є навіть реабілітаційні центри, де виводять з цього стану на пізніх стадіях, шляхом пригнічення потреби надмірного використання.

Механізми формування Інтернет-залежності та її симптоми схожі з симптомами наркотичної залежності (нав'язлива потреба в постійному використанні певної речовини). Але в даному випадку відсутня хімічна складова, залежність носить психологічний характер. Розмаїття інформації, розваги, сервіс, затягують все сильніше. Час, який треба витратити в мережі, щоб досягти задоволення – постійно зростає, аналогічно до наркотичної залежності, коли зростає потреба в поступовому збільшенні дози. Проте на відміну від інших видів залежностей, ця – не завдає фізичної шкоди здоров'ю людини, але заважає соціалізації. Людина знаходить можливість соціалізації у віртуальному світі,

замість реального. Наслідком є психічні розлади, дезадаптація, порушення професійної діяльності. Залежний менше уваги приділяє навчанню та роботі, а згодом може взагалі забути про них. Реальність зникає, на її місце приходить віртуал. Та часто залежна людина не усвідомлює свого стану. Як кажуть психологи, некритичне ставлення до проблеми власної залежності – типово для залежних.

У наш час віртуальне спілкування можливо за допомогою самих різних систем – від мобільного телефону до масових чатів. За результатами опитування, в цьому відношенні всі рекорди б'є електронна пошта (регулярно користується, якої понад 95 % респондентів). На другому місці за ступенем популярності знаходяться месенджер (57 %). Досить популярними є форуми (41 %) та телефонний зв'язок (37 %). І поки мало використовуються опитаних Інтернет блоги (14 %) і чати (12 %).

В Україні на момент опитування 87 % користувачів Інтернет є відвідувачами різних соціальних мереж. Більше половини (55 %) опитаних заходять на соціальні мережі щоденно, в основному, з метою спілкування з друзями (88 %). Досить часто соціальні мережі використовуються для:

- пошуку нових друзів (47 %),
- обміну інформацією на професійні теми (35 %),
- участі у різного роду співтовариствах (30 %),
- знайомства для розширення ділових контактів (24 %).

Соціальні мережі не користуються особливою популярністю серед респондентів для налагодження інтимних відносин (6 %) та створення сім'ї (4 %). Звертає на себе увагу той факт, що у більшості респондентів (66 %) користування соціальними мережами викликає деякі сумніви:

- невпевненість в тому, що адміністрація сайту дотримується угоди про конфіденційність особистих даних (37 %);
- підозри в тому, що соціальні мережі можуть стати джерелом розповсюдження комп'ютерних вірусів (35 %);
- підозри в тому, що особисте листування може бути доступною для читання сторонніми особами (33 %);
- невпевненість в тому, що спілкування відбувається саме з тією людиною, дані якої представлені на сайті (20 %).

Поки що Інтернет не замінює реальне спілкування – респонденти значно частіше спілкуються в реальному житті (43 %), ніж через Інтернет (13 %). А значна частина опитаних спілкується з друзями в однаковій мірі через Інтернет і в реальному житті (44 %).

Заручниками Інтернет частіше за все стають діти та молодь, соціально невлаштовані, також люди похилого віку чи просто фізично обмежені, позбавлені нормального життя. Проте, незалежно від статі, віку та соціального статусу, на гачок може потрапити хто завгодно. Щоб визначити наявність проблеми залежності, достатньо лише задати собі питання, скільки часу можна провести з виключеним модемом, не відчуваючи гострої потреби його увімкнути. Якщо не більше доби – це вірна ознака наявності проблеми.

2.2. Проблема впливу соціальних мереж на взаємини у подружній парі

Соціальна мережа є універсальним засобом комунікації і пошуку людей, з її допомогою можна завжди бути на зв'язку, дізнаватися новини про друзів, а також для багатьох людей вона є дуже зручним способом самовираження. Розвиток соціальних мереж почався практично з моменту виникнення самого Інтернету в 1969 році. Спочатку це були спільноти людей, яких об'єднували виключно професійні інтереси, далі з'явилися об'єднання за захопленнями та хобі. Вважається, що найпершим офіційним соціально-мережевим ресурсом в 1995 році став Classmates.com, що перекладається як Однокласники, ця мережа функціонує і розвивається і до цього дня і вже налічує більше 50 млн користувачів.

Опитування, проведене лондонським Музеєм науки серед тисячі повнолітніх показало, що 80 % респондентів у віці до 25 років відчують себе втраченими без доступу до Інтернету.

Виявилось, що всесвітня павутина надає молодим людям практично всю необхідну інформацію – починаючи з рецептів приготування їжі і закінчуючи симптомами захворювань.

Серед тих, хто старше 25 років, відсоток «залежних» від Інтернету нижче – таких налічується 60 %. Опитування показало, що кожен

третій волів би Інтернет телебачення, 60 % називає мережу «одним із найважливіших винаходів минулого століття». Половина опитаних жінок старше 25 років вважає Інтернет основним джерелом інформації для постановки діагнозу, серед тих, хто молодше 25 років, показник досягає 60 %, передає The Telegraph. 40 % використовує Інтернет для пошуку рецептів, близько 33 % шукає на сайтах спосіб полагодити щось. Крім того, жінки в два рази частіше використовують Інтернет для пошуку обручки, в той час як чоловіки вважають за краще займатися такою діяльністю «вживу».

Британські дослідники провели опитування, з якого стало ясно, що у більшості англійців Інтернет відіграє величезну роль у житті. Четверта частина опитаних готова відмовитися від сексу на рік заради того, щоб мати доступ до мережі. Ще більше – 76 % відмовляться від шоколаду заради Інтернету. Далі йдуть 65 відсотків англійців, готових відмовитися від алкоголю заради доступу в Мережу, 78 % перестануть пити каву.

Проблема спілкування в соціальній мережі

У кожного свої причини для реєстрації в соціальних мережах: одні намагаються знайти старих знайомих і друзів, інші мріють відновити колишні стосунки, а для когось це просто зручний спосіб підтримувати зв'язок і заводити нові знайомства. Попит на соціальні мережі зростає з кожним днем, зтягуючи у свої обійми все більше людей самої різної вікової категорії. Не можна в повній мірі оцінити мережеві ресурси як позитивні чи негативні. З одного боку – це дуже спрощує життя сучасної людини, але далеко не кожен розуміє ту ступінь небезпеки, яку несе в собі онлайн-спілкування.

Найголовніша проблема полягає в тому, що багато людей стають повністю залежні від соціальної мережі, вони вже не можуть уявити своє життя без неї. Постійно взаємодіючи один з одним за допомогою онлайн-листування, вони забувають про особисте спілкування, у деяких користувачів це доходить до фанатизму, вони починають витрачати свої гроші на платні ресурси, причому іноді абсолютно не усвідомлюючи цього. З часом у людини може розвиватися патологічна необхідність постійного перебування на сайті, від якої він вже не може

позбутися самотійно. Така залежність вельми схожа з наркотичною або алкогольною. Гостра тяга до користування мережевими ресурсами – це свого роду хвороба, яка може виникати через якісь особистісні чи психологічні проблеми, через нереалізовані бажання, а також приховані комплекси і труднощі у спілкуванні, адже у віртуальному світі набагато легше висловлювати себе, створювати ідеальний образ, особливе значення має усвідомлення власної захищеності та анонімності, чого немає в реальному світі. Відбувається повна заміна реальних відносин на віртуальні. Великий відсоток користувачів намагається віддалитися з мереж, але після певного часу, вони повертаються туди знову, це говорить про те, що люди усвідомлюють свою пряму залежність, але ніяк не можуть її перебороти. Хоча є і ті, хто все-таки зміг відмовитися від постійного перебування в мережі, ведуть досить яскравий образ життя, віддаючи перевагу живому спілкуванню і цілком цим задоволені.

Психологи давно зіткнулися з такою проблемою в сучасному світі, як «самотність в натовпі»: людина, перебуваючи в колективі, все одно залишається самотньою, проводячи велику частину свого часу наодинці з комп'ютером, і це, звичайно ж, не може не накладати свій відбиток на особливості поведінки особистості. А між тим, людині потрібна не тільки можливість відчувати себе частиною суспільства, але і також дуже важливо виділитися як особистість, чому дуже сприяє знаходження в соціальних мережах. Час, що проводиться людиною за переглядом фотографій і відео з життя знайомих, іноді сильно перевищує час, відведений на виконання професійних обов'язків, це призводить до зниження працездатності, саме тому багато керуючих забороняють працівникам своєї фірми користуватися мережею, блокують доступ до інтернет-ресурсів та корпоративних мереж. Найбільше до залежності від інтернет-спілкування схильні люди, які ведуть досить нудний спосіб життя, за допомогою мереж вони підвищують свою самооцінку, намагаючись видати інформацію, представлену на сторінці, за дійсну, деякі настільки вірять в створений ними образ, що починають уникати особистих зустрічей і спілкування, щоб не зруйнувати про себе думку, що склалася.

В дослідженні Е. Губенко встановлено значимі відмінності у впевненості в собі та сміливості у соціальних контактах між групою схильних і несхильних до Інтернет-залежності. Користувачі, схильні до Інтернет-залежності переживають більше суб'єктивних труднощів у спілкуванні в реальному житті, гірше оцінюють свою здатність до прийняття рішень у складних ситуаціях, здатність до контролю власних дій й їхніх результатів.

Що ж до сфери сенсожиттєвих орієнтацій, то вітчизняна дослідниця В. Посохова, досліджуючи особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді, дійшла до висновку, що у схильних до Інтернет-адикції молодих людей спостерігається фактичний брак тенденції до планування власного майбутнього.

В Європі існують спеціалізовані центри допомоги людям, що страждають залежністю від мережевих спільнот. У нас, в Україні, складніше знайти фахівця, який допоміг би впоратися з подібним станом.

Варто зауважити, що спілкування в соціальних мережах – це більш уявне спілкування, ніж здається, але воно починає все більше замінювати живе спілкування. І, на жаль, при знайомстві люди частіше стали давати адреси своєї персональної сторінки, ніж номери телефонів, і дуже багатьом набагато простіше запитати просте «Як справи?» за допомогою Інтернету, ніж зателефонувати і поцікавитися особисто.

Ознаки залежності:

– Постійно виникає нав'язлива потреба переглянути свої вхідні повідомлення, навіть знаючи про те, що ніхто не повинен був написати, при цьому все-одно тягне включити свій персональний комп'ютер і перевірити це.

– Багато часу проводиться біля екрана свого монітора, і кожен раз, заходячи в соціальну мережу, дається обіцянка, що перебування там буде лише пару хвилин, а в підсумку з жахом виявляється, що пройшло півдня.

– Постійний потяг десятки разів на день переглядати сторінки друзів, в надії, що хоч хтось із них оновив інформацію.

– Відчуття гострого бажання регулярно оновлювати статус на своїй сторінці, обговорювати з друзями кожен свій крок, фотографувати

себе скрізь і всюди, і частіше викладати нові знімки. При цьому важливо, скільки людей відвідало сторінку протягом дня, і як вони прокоментували ці оновлення.

– Все спілкування з друзями відбувається в основному через соціальну мережу, не дивлячись на те, що вже давно бачились з ними.

– Гра в різні додатки є хорошою альтернативою іншим повсякденним справам, як правило, цей процес затягує, важливим є бажання пройти більше рівнів та підвищити рейтинг.

– Відчувається страшне роздратування, якщо з якої-небудь причини не можна потрапити на свою сторінку в соціальній мережі. Виникає відчуття відірваності від зовнішнього світу.

Все це свідчить про схильність до зтяжної залежності від мережевих ресурсів.

Феномен залежності від Інтернет вже одержав у медичній літературі статус явища, що діагностується. В міжнародній класифікації – це Internet Addiction Disorder, чи скорочено – IAD.

Одним із найпоширеніших варіантів Інтернет-залежності є залежність від еротичних стимулів. Закономірність подібного явища пов'язана з особливостями сексуальної поведінки людини. Судячи з різноманітних описів, кількість відвідувань сайтів еротичного змісту постійно залишається високою, причому в усіх країнах та поза залежністю від особливостей культури.

Цікаво, що існуючі в деяких країнах жорсткі закони стосовно демонстрації еротики і порнографії на телебаченні й кіно не стосуються демонстрації матеріалів цього ж змісту в Інтернет, оскільки у даному випадку абсолютний контроль практично неможливий. Замість заборони демонстрації вводять заборону перегляду. Та чим жорсткіші такі закони, тим більший інтерес до теми, і вища активність у пошуку заборонених матеріалів. У даній роботі ми не торкаємося питання про диференціацію еротики і порнографії. Кількість існуючих варіантів такого поділу зростає, і не останню роль у цьому відіграє поширення матеріалів через Інтернет.

Сайти еротичного змісту в Інтернет представляють користувачу еротичну і порнографічну графіку, еротичні й порнографічні відео-

фільми, а також еротичні і порнографічні тексти. Сьогодні у зв'язку з загальною тенденцією одержання полегшеного для сприймання матеріалу домінує у даному секторі Інтернет графіка і відеопродукція.

Сприймання матеріалів еротичного змісту значною мірою залежить від особливостей соціально-культурного оточення й умов формування особистості. Негативне ставлення декларується в межах стандартного варіанта подвійної соціальної моралі – вголос вимовляються фрази, що це з різних причин погано, для себе ж (особливо при наявності влади чи грошей), зберігається досить високий рівень інтересу і дозволу. Страх перед проявами сексуальності в різних країнах набуває різних форм, по відношенню до Інтернет це може виражатися у вигляді заборон перегляду деяких сайтів.

Відео-еротика і відео-порнографія в Інтернет практично не досліджені з погляду виникнення залежності. Велика кількість відео-матеріалів різного рівня за якістю та професіоналізмом зйомки, привертає увагу користувачів. У більшості випадків ці матеріали використовуються тільки для перегляду. У зв'язку з великим обсягом інформації (зазвичай це десятки та сотні мегабайт) копіювання даної продукції в українському сегменті Інтернет не має масового характеру. Судячи з даних опитування, респонденти усіх вікових груп (18–25 років, 25–35 років, 35–45 років, 45–55 років) воліють купувати (якщо взагалі купують) подібну відеопродукцію на відеокасетах, CD-дисках та на DVD-дисках.

Особливості презентації еротики в Інтернет і вплив особливостей подачі матеріалу на залучення в залежність практично не досліджувалося. При цьому, закономірності подачі інформації відомі більшості користувачів мережі Інтернет і навіть стали основою для літературної творчості. Наприклад, сюжет розповіді «Акіко» В. Пелевіна побудований на описі однієї з типових послідовностей подачі матеріалу для залучення в споживання.

За даними пілотажного дослідження, сайти еротичного змісту привертають увагу користувачів практично усіх вікових груп. Статистично достовірних розходжень за цим параметром не виявлено. Відзначається тенденція до підвищення відвідуваності таких сайтів підлітками

та зниження відвідуваності людьми після 50-ти років, але ці дані мають потребу в подальшій перевірці. Підлітки часто не мають вільного доступу до Інтернет, а багато людей старшого віку не вміють користуватися комп'ютером і, досить часто мають страхи, що сформувалися за радянських часів щодо проявів сексуальності.

Чітко виявляється розходження у ставленні до сексуальної тематики користувачів різної статі. Практично в усіх вікових групах серед учасників опитування, що позитивно відповіли на запитання про часте відвідування еротичних сайтів, переважають чоловіки. При зіставленні самооцінки тривалості часу, проведеного в навігації по сайтах даної групи, виявилось що, у середньому чоловіки проводять в Інтернет у три рази більше часу, ніж жінки.

Цікавою виявилася тенденція (хоч статистично не значущою) до зменшення часу, проведеного в еротичному сегменті Інтернет у чоловіків віком 45–55 років, і збільшенням цього показника серед жінок 45–55 років. Судячи з даних опитування, саме гендерні розходження в сприйманні еротики впливають на формування залежності. У жінок і дівчат істотно нижчою є залежність від подібної стимуляції, тому ймовірність розвитку Інтернет-залежності даного типу набагато менша, ніж у юнаків і чоловіків.

Найчастіше залежність від Інтернет виникає в людей, що мають проблеми у спілкуванні, вікові проблеми, проблеми у родині та занижену самооцінку. Звичайно, саме для людей з такими проблемами характерне переживання суб'єктивних труднощів у встановленні взаємин з іншими людьми, особливо у встановленні відносин із представниками протилежної статі. Інтернет створює можливість для заміни незадоволених реальних потреб задоволенням за допомогою заміни об'єкта.

Необхідно відзначити, що Інтернет може бути джерелом глибоких особистісних переживань. Можливе формування дружби в Інтернет, особливо серед підлітків, що надалі при оптимальному розвитку подій переходить у реальну.

Не тільки залежністю небезпечні ці мережі, а й своїм втручанням в сімейні стосунки.

Фахівці з Санкт-Петербурзького психоаналітичного центру опублікували результати свого дослідження, яке було присвячене вивченню соціальних мереж на предмет їх впливу на кількість розлучень. Згідно з висновками вчених, 15 % шлюбів розпалося саме з вини цих самих мереж.

Безліч людей в соціальних мережах не розуміють, що інформацію, яку вони розмістили в Інтернеті, можуть знайти і використовувати хто завгодно, це можуть бути люди і з благими намірами. Дану інформацію в соціальних мережах про учасників можуть знайти їх батьки, роботодавці, злочинці, збирачі боргів, діти, колишні або справжні дружини або чоловіки, правоохоронні органи і взагалі хто завгодно.

Психологи дійшли висновку, що популярні соціальні мережі змушують користувачів створювати якийсь ідеальний образ самого себе. Група психологів з'ясувала, що ті користувачі, які постійно оновлюють свою персональну сторінку в соціальних мережах, відрізняються «нарцисизмом, невпевненістю і мають низьку самооцінку». За словами психологів, соціальні мережі планомірно послаблюють організм і роблять негативний вплив на здоров'я, перш за все психічне, і можуть викликати патологічну залежність користувачів.

2.3. Аналіз прояву зацікавленості соціальними мережами партнерами на різних етапах функціонування сім'ї

Вибірку нашого дослідження склали 100 подружніх пар, віком від 18 до 57 років, які звернулись за допомогою, а також консультанти «Мережєвих компаній», які дали згоду виступити у якості досліджуваних. Серед опитаних у 63 подружніх парах було виявлено залежність одного чи обох партнерів від соціальних мереж. Подальше дослідження проводилось саме з цими подружжями.

За віковими показниками обстежувані розподілились таким чином: 29 жінок становили групу осіб від 18 до 30 років, 22 жінки – від 31 до 45 років та 12 жінок віком від 46 до 55 років. Вибірка чоловіків була наступною: віком від 18 до 30 років було 24 особи; 25 чоловіків мали вік від 31 до 45 років та 14 осіб були віком від 46 до 57 років.

З метою вивчення залежності подружжя (чи одного з партнерів) від соціальних мереж, нами був розроблений опитувальник із п'яти

тверджень, які діагностованим потрібно було оцінити від 1 до 10 балів. Високі бали свідчать про високу залежність діагностованого від соціальних мереж (Додаток А).

Щоб дослідити особливості задоволеності шлюбом подружніх пар, що входять до вибірки, було визначено рівень задоволеності шлюбом за допомогою теста-опитувальника «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) (Додаток Б).

Тест-запитальник запропонований для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі. Запитальник можна застосовувати індивідуально в консультативній практиці та масово для виявлення задоволеності шлюбом в тій чи іншій соціальній групі.

Це – одномірна шкала з 24-х тверджень, які належать до різноманітних сфер: сприйняття себе та партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді: а) правильно, б) важко сказати, в) неправильно. Якщо обраний варіант відповіді досліджуваного збігається з наведеним у ключі, йому нараховується 2 бали, якщо досліджуваний обрав проміжний варіант, то він отримує 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеною в ключі – 0 балів. Після цього підраховується сумарний бал.

Високі бали свідчать про високу задоволеність шлюбом, при цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї: – 0–16 балів – абсолютно неблагополучні; – 17–22 бали – неблагополучні; – 23–26 бали – скоріше неблагополучні; – 27–28 балів – перехідні; – 29–32 бали – скоріше благополучні; – 33–38 балів – благополучні; – 39–48 балів – абсолютно благополучні.

Для дослідження впливу соціальних мереж на сексуальні взаємини ми використали опитувальник установок до сексу Айзенка.

Айзенка опитувальник установок до сексу (Eysenk Anventory of difitudes to Sex, EIAS) – особистісний опитувальник, опублікований Г. Айзенком в 1989 р. Методика розроблена на основі концепції особистості Г. Айзенка. Поряд з дослідженням ставлення до сексу, А. о. у. с. орієнтований на прогноз задоволеності шлюбом, виявлення відхилень у сексуальній поведінці, діагностику фемінності–маскулінності.

Опитувальник має повну і скорочену форми. У повну версію входить 159 питань, в скорочену – 96. Формулювання питань однакові для чоловіків і жінок. Більшість питань вимагають відповіді типу «так» – «ні», однак є й формулювання з відповідями «вірно» – «невірно», «згоден» – «не згоден». Передбачена можливість невизначеної відповіді для кожного з пунктів опитувальника.

Питання 157 передбачає «відкриту» відповідь: «В якому віці Ви зробили перший статевий акт?». Питання 158 та 159 мають 10-бальну рейтингову шкалу оцінювання.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове обстеження. Тривалість обстеження 20–60 хв.

Оцінка результатів А. о. у. с. заснована на підрахунку «ключових» відповідей. Г. Айзенком (1976) встановлені процентіальні значення відповідей на окремі питання для чоловіків і жінок. Норми тестові спираються на дані обстеження 427 чоловіків і 436 жінок у віці від 18 до 60 років (середній вік близько 30 років). Скорочена форма опитувальника стандартизована на вибірці з 423 юнаків та 379 дівчат (вік 18–22 роки, студенти університетів).

У ході факторного аналізу результатів були виділені 11 узагальнених факторів (шкал):

Дозволеність (Permissiveness).

Реалізованість (Satisfaction).

Сексуальна невротичність (Neurotic sex).

Знеособлений секс (Impersonal sex).

Порнографія (Pornography).

Сексуальна сором'язливість (Sexual shyness).

Цнотливість (Prudishness).

Відраза до сексу (Sexual disgust).

Сексуальна збудливість (Sexual excitement).

Фізичний секс (Physical sex).

Агресивний секс (Aggressive sex).

У результаті аналізу інтеркореляції факторів були виділені два фактори (шкали) вищого порядку: «сексуальний потяг» (sexual libido) і «сексуальна задоволеність» (sexual satisfaction), прояв яких зазнача-

лося у обох статей. Додатково була виділена також шкала «маскуліності–фемінності», що охоплює всі ті питання, на які відповіді чоловіків і жінок істотно розрізняються, тобто на які чоловіки відповідають «так» чи «ні» набагато частіше, ніж жінки.

Методика використовується в основному як дослідницька і поки не знаходить широкого поширення в індивідуальних психодіагностичних дослідженнях і консультуванні.

З метою підтвердження отриманих за вербальними методиками результатів ми використали авторську **методику незакінчених речень** (Додаток Е).

Існує безліч його варіантів. В одному з них (А. Рауне і А. Рохбе) обстежуваному пропонується 66 незакінчених речень, які він повинен доповнити. Інструкція подає вказівку про необхідність робити це якомога швидше, без обдумування, не пропускаючи жодного із запропонованих речень. За результатами аналізів та інтерпретацій отриманих даних можна зробити висновок про особливості ставлення обстежуваного до оточення, представників своєї чи протилежної статі, друзів, людей загалом, яким є його ставлення до самого себе, свого майбутнього тощо. При цьому можуть бути виявлені іпохондрія, думки про самогубство, надмірна вразливість.

Метод допомагає виявити приховані хворим чи навіть неусвідомлені ним переживання.

За допомогою методу незакінчених речень виявляються характерні для хворих шизофренією зміни системи особистісних стосунків. Ефективно застосовується ця методика для обстеження хворих епілепсією.

Досить важливе значення має вона для побудови психотерапевтичної та психопрофілактичної роботи, а також для вирішення низки соціальних питань щодо пристосування особистості у суспільстві.

Для реалізації поставлених завдань було проведено комплексне психологічне дослідження сімейних пар, в ході якого ми отримали наступні результати.

За допомогою опитувальника, який показує рівень залежності партнерів від соціальних мереж, ми побачили, що високі показники мають як чоловіки, так і жінки, відрізняються лише їхні захоплення у мережі Інтернет.

Таблиця 2.1

Загальна таблиця Інтернет-залежності досліджуваних жінок, осіб

	1б	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б	10б
1п	4	3	5	10	16	12	5	3	2	3
2п	4	3	5	1	2	3	8	10	13	14
3п	4	3	5	11	10	6	6	8	5	5
4п	6	3	7	5	9	6	5	7	7	8
5п.	4	3	5	5	8	10	8	9	5	6

Таблиця 2.2

Загальна таблиця Інтернет-залежності досліджуваних жінок віком від 18 до 30 років, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б	9б	10б
1п.	0	0	0	6	8	7	3	2	1	2
2п.	0	0	0	0	1	1	4	5	8	10
3п.	0	0	0	6	5	4	4	4	3	3
4п.	4	1	3	2	5	3	2	2	3	4
5п.	0	0	0	0	0	4	6	8	5	6

Таблиця 2.3

Загальна таблиця Інтернет-залежності досліджуваних жінок віком від 31 до 45 років, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б	10б
1п	0	0	0	4	8	5	2	1	1	1
2п	0	0	0	1	1	2	4	5	5	4
3п	0	0	0	5	5	2	2	4	2	2
4п	1	2	4	2	3	2	2	3	2	1
5п	3	2	3	3	5	5	1	0	0	0

Таблиця 2.4

Загальна таблиця Інтернет-залежності досліджуваних жінок віком від 46 до 55 років, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б	10б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1п	4	3	5	0	0	0	0	0	0	0

Закінчення таблиці 2.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2п	4	3	5	0	0	0	0	0	0	0
3п	4	3	5	0	0	0	0	0	0	0
4п	1	0	0	1	1	1	1	2	2	3
5п	1	1	2	2	3	1	1	1	0	0

Таким чином, ми можемо побачити низькі, середні та високі показники Інтернет-залежності у жінок серед різних вікових груп.

Таблиця 2.5

**Розподіл показників Інтернет-залежності жінок
різних вікових груп, осіб**

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	12	12	12	16	12
Середні	43	14	33	25	31
Високі	5	37	18	22	20

Таблиця 2.6

**Розподіл показників Інтернет-залежності жінок
віком від 18 до 30 років (29 осіб)**

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	0	8	0
Середні	24	6	19	12	10
Високі	5	23	10	9	19

Таблиця 2.7

**Розподіл показників Інтернет-залежності жінок
віком від 31 до 45 років (22 особи)**

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	0	7	8
Середні	19	8	14	9	14
Високі	3	14	8	6	0

**Розподіл показників Інтернет-залежності жінок
віком від 46 до 55 років (12 осіб)**

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	12	12	12	1	4
Середні	0	0	0	4	7
Високі	0	0	0	7	1

Відсотковий розподіл Інтернет-залежних жінок за віковими категоріями представлений на рис. 2.1–2.5.

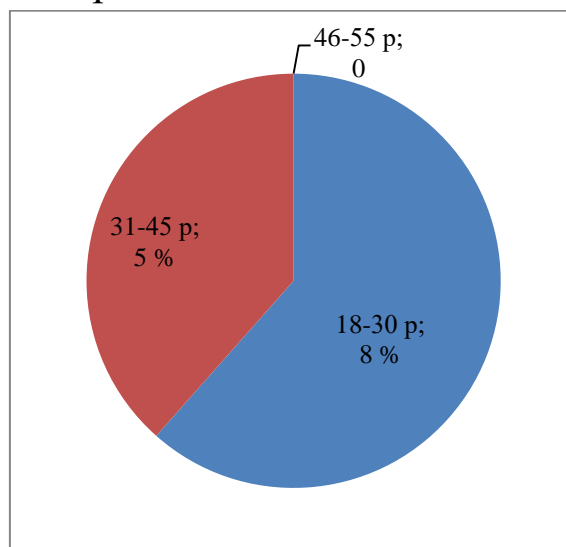


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл високих показників Інтернет-залежності серед жінок за першим пунктом опитувальника

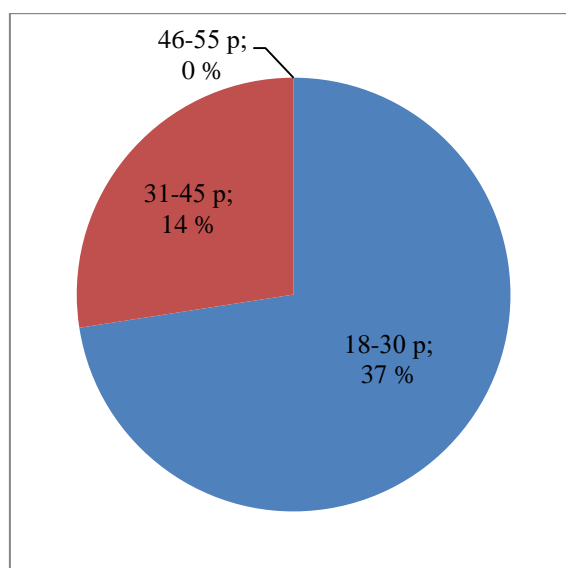


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл високих показників Інтернет-залежності серед жінок за другим пунктом опитувальника

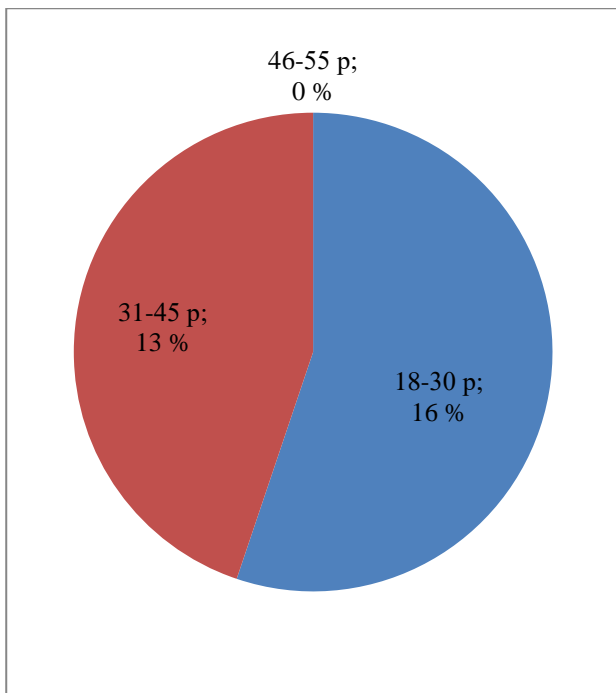


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл високих показників Інтернет-залежності серед жінок за третім пунктом опитувальника

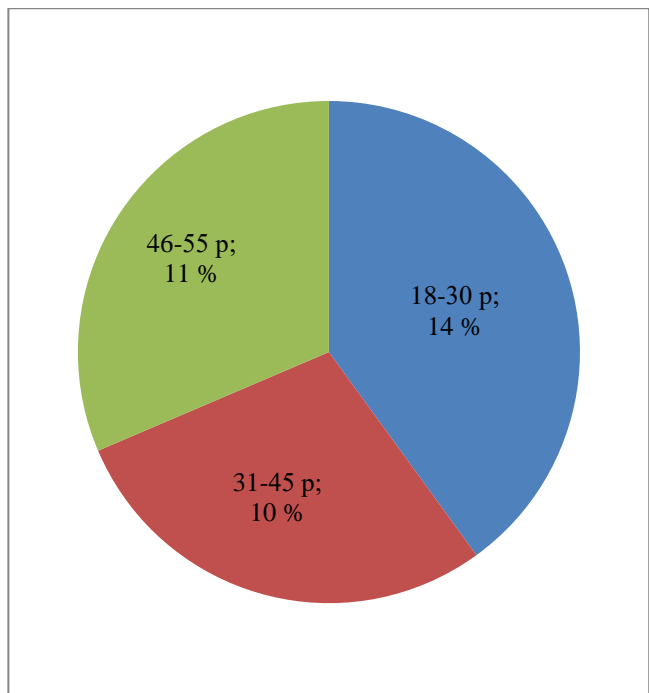


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл високих показників Інтернет-залежності серед жінок за четвертим пунктом опитувальника

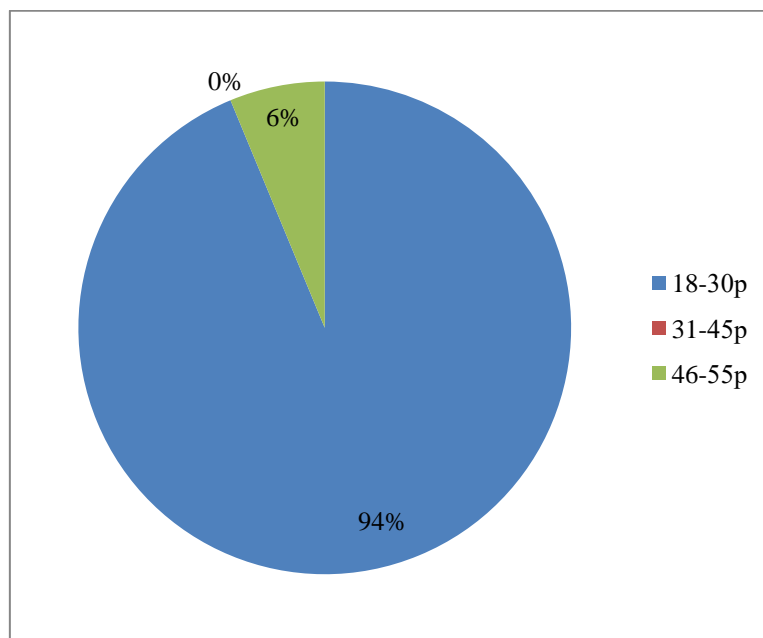


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл високих показників Інтернет-залежності серед жінок за п'ятим пунктом опитувальника

Таблиця 2.9

Загальна таблиця Інтернет-залежності досліджуваних чоловіків, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б
1п.	6	4	3	5	10	10	12	6	3	4
2п.	6	4	3	8	12	10	7	6	3	4
3п.	15	13	11	9	8	5	2	0	0	0
4п.	10	12	12	6	6	6	3	4	4	0
5п.	0	1	3	5	5	5	6	11	10	17

Таблиця 2.10

Загальна таблиця Інтернет-залежності досліджуваних чоловіків віком від 18 до 30 років, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б
1п.	0	0	0	3	3	4	6	3	2	3
2п.	0	0	0	3	4	4	4	4	2	3
3п.	2	5	4	3	4	4	2	0	0	0
4п.	3	2	5	2	2	3	1	3	3	0
5п.	0	0	1	1	1	1	1	4	4	11

Таблиця 2.11

Загальна таблиця Інтернет-залежності досліджуваних чоловіків віком від 31 до 45 років, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б.
1п.	0	0	0	1	7	6	6	3	1	1
2п.	0	0	0	4	8	6	3	2	1	1
3п.	3	6	6	5	4	1	0	0	0	0
4п.	4	5	5	2	6	2	2	1	1	0
5п.	0	0	1	1	1	1	3	6	6	6

Таблиця 2.12

Загальна таблиця Інтернет-залежності досліджуваних чоловіків віком від 46 до 57 років, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1п.	6	4	3	1	0	0	0	0	0	0

Закінчення таблиці 2.12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2п.	6	4	3	1	0	0	0	0	0	0
3п.	10	2	1	1	0	0	0	0	0	0
4п.	3	5	2	2	1	1	0	0	0	0
5п.	0	1	1	3	3	3	2	1	0	0

Таблиця 2.13

**Розподіл показників Інтернет-залежності чоловіків
різних вікових груп, осіб**

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	13	13	39	34	4
Середні	37	37	24	21	21
Високі	13	13	0	8	38

Таблиця 2.14

**Розподіл показників Інтернет-залежності чоловіків
віком від 18 до 30 років (24 особи)**

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	11	10	1
Середні	16	15	13	8	4
Високі	8	9	0	6	19

Таблиця 2.15

**Розподіл показників Інтернет-залежності чоловіків
віком від 31 до 45 років (25 осіб)**

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	15	14	1
Середні	20	21	10	9	6
Високі	5	4	0	2	18

**Розподіл показників Інтернет-залежності чоловіків
віком від 46 до 57 років (14 осіб)**

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	13	13	13	10	2
Середні	1	1	1	4	11
Високі	0	0	0	0	1

Відсотковий розподіл Інтернет-залежних чоловіків за віковими категоріями представлений на рис. 2.6–2.10.

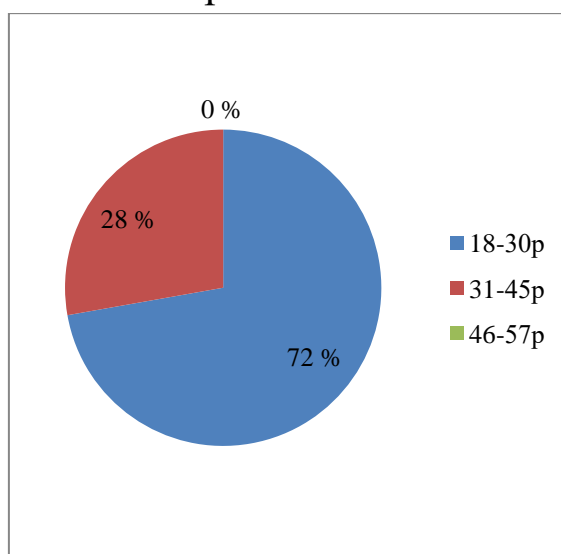


Рис. 2.6. Відсотковий розподіл високих показників Інтернет-залежності серед чоловіків за першим пунктом опитувальника

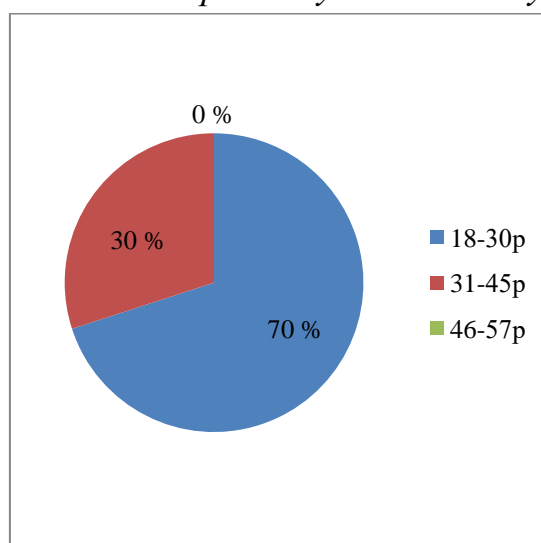


Рис. 2.7. Відсотковий розподіл високих показників Інтернет-залежності серед чоловіків за другим пунктом опитувальника

На третьому пункті опитувальника всі діагностовані не оцінили свою залежність як високу.

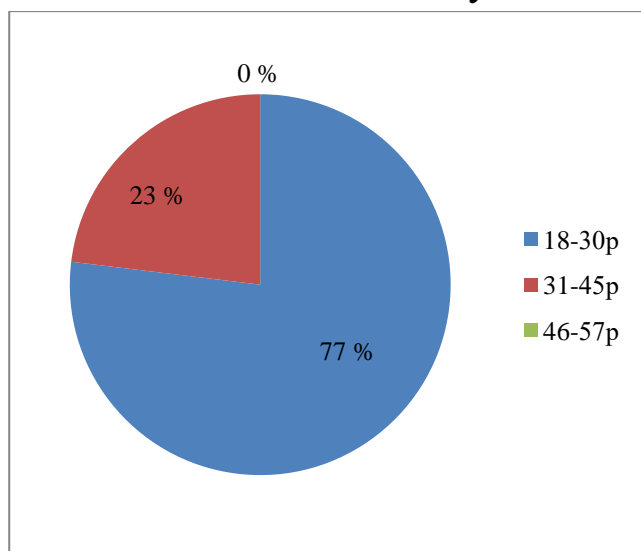


Рис. 2.8. Відсотковий розподіл високих показників Інтернет-залежності серед чоловіків за четвертим пунктом опитувальника

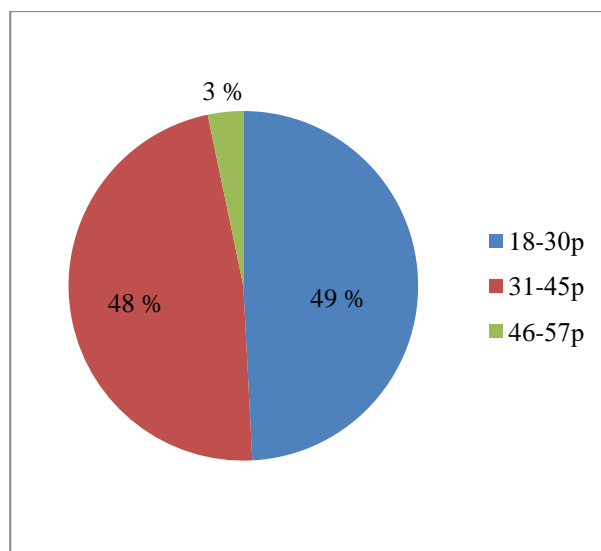


Рис. 2.9. Відсотковий розподіл високих показників Інтернет-залежності серед чоловіків за п'ятим пунктом опитувальника

Таблиця 2.17

Загальна таблиця оцінювання Інтернет-залежності партнера жінками усієї вибірки, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б
1п.	0	0	0	4	8	9	8	15	9	10
2п.	0	0	0	5	7	9	8	9	15	10
3п.	0	0	0	19	15	12	10	5	3	2
4п.	0	0	0	16	15	12	10	5	3	2
5п.	0	0	0	0	0	0	8	10	22	23

Таблиця 2.18

Загальна таблиця оцінювання Інтернет-залежності партнера жінками віком від 18 до 30 років, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1п.	0	0	0	0	1	2	3	8	5	10
2п.	0	0	0	0	1	2	3	4	11	8

Закінчення таблиці 2.18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3п.	0	0	0	2	4	6	7	5	3	2
4п.	0	0	0	2	4	6	7	5	3	2
5п.	0	0	0	0	0	0	5	5	8	11

Таблиця 2.19

Загальна таблиця оцінювання Інтернет-залежності партнера жінками віком від 31 до 45 років, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б
1п.	0	0	0	1	2	3	5	7	4	0
2п.	0	0	0	1	2	3	5	5	4	2
3п.	0	0	0	6	8	5	3	0	0	0
4п.	0	0	0	6	8	5	3	0	0	0
5п.	0	0	0	0	0	0	3	3	10	6

Таблиця 2.20

Загальна таблиця оцінювання Інтернет-залежності партнера жінками віком від 46 до 55 років, осіб

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б
1п.	0	0	0	3	5	4	0	0	0	0
2п.	0	0	0	4	4	4	0	0	0	0
3п.	0	0	0	8	3	1	0	0	0	0
4п.	0	0	0	8	3	1	0	0	0	0
5п.	0	0	0	0	0	0	0	2	4	6

Таблиця 2.21

Розподіл показників оцінювання Інтернет-залежності партнера жінками різних вікових груп, осіб

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	0	0	0
Середні	29	29	53	53	8
Високі	34	34	10	10	55

Таблиця 2.22

Розподіл показників оцінювання Інтернет-залежності партнера жінками віком від 18 до 30 років, осіб

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	0	0	0
Середні	6	6	19	19	5
Високі	23	23	10	10	24

Таблиця 2.23

Розподіл показників оцінювання Інтернет-залежності партнера жінками віком від 31 до 45 років, осіб

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	0	0	0
Середні	11	11	22	22	3
Високі	11	11	0	0	19

Таблиця 2.24

Розподіл показників оцінювання Інтернет-залежності партнера жінками віком від 46 до 55 років, осіб

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	0	0	0
Середні	12	12	12	12	0
Високі	0	0	0	0	12

У відсотках це має такий вигляд:

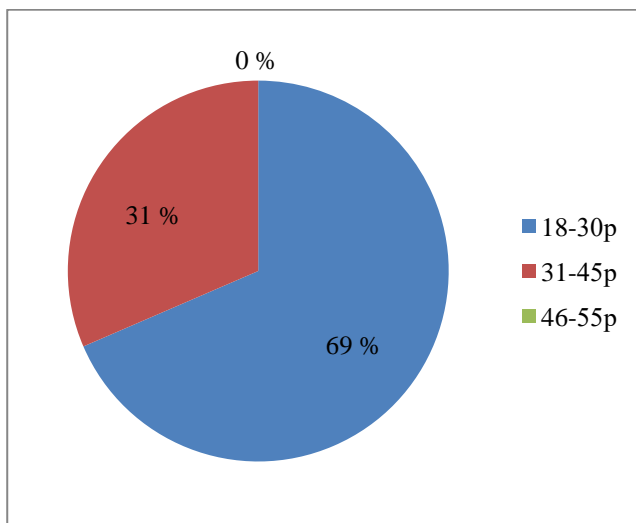


Рис. 2.10. Відсотковий розподіл оцінювання високих показників Інтернет-залежності партнера жінками за першим пунктом опитувальника

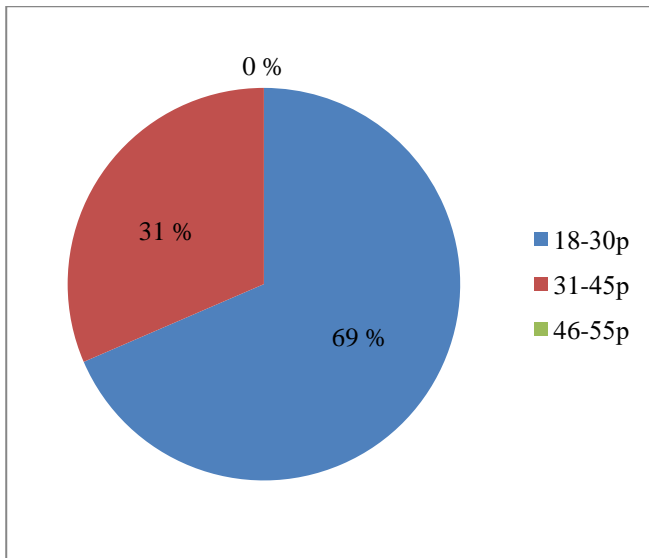


Рис. 2.11. Відсотковий розподіл оцінювання високих показників Інтернет-залежності партнера жінками за другим пунктом опитувальника

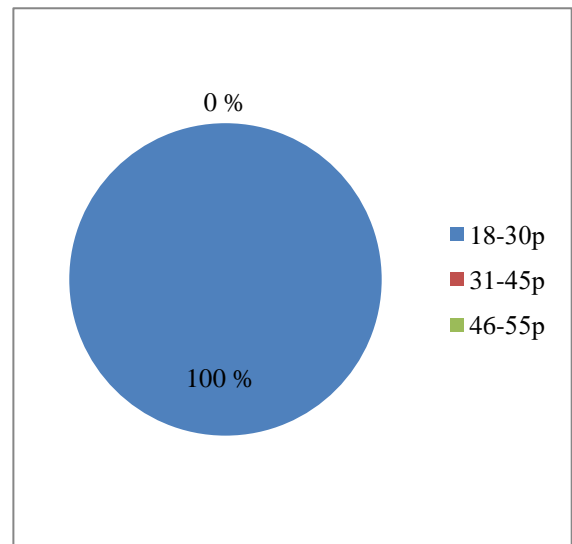


Рис. 2.12. Відсотковий розподіл оцінювання високих показників Інтернет-залежності партнера жінками за третім пунктом опитувальника

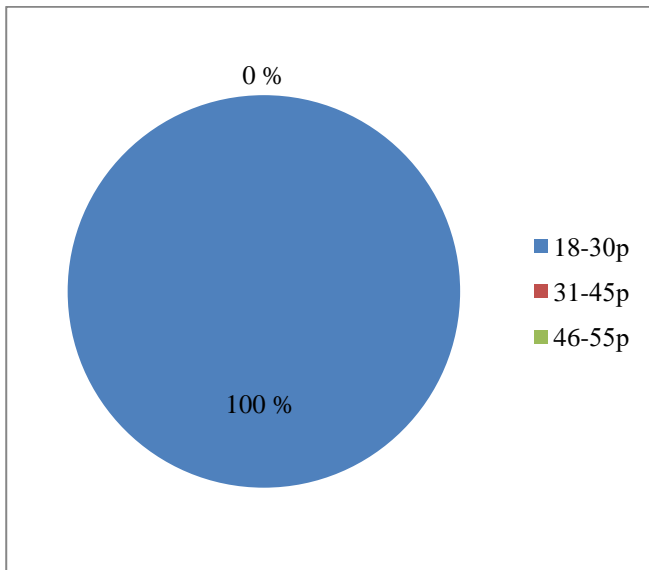


Рис. 2.13. Відсотковий розподіл оцінювання високих показників Інтернет-залежності партнера жінками за четвертим пунктом опитувальника

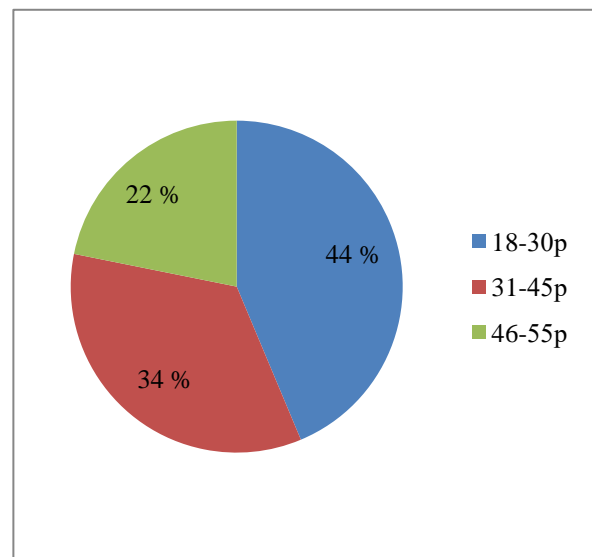


Рис. 2.14. Відсотковий розподіл оцінювання високих показників Інтернет-залежності партнера жінками за п'ятим пунктом опитувальника

Таблиця 2.25

**Загальна таблиця оцінювання Інтернет-залежності партнерки
чоловіками усієї вибірки, осіб**

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б.
1п.	0	0	0	2	3	5	13	13	11	16
2п.	0	0	0	1	2	4	5	16	15	20
3п.	0	0	0	1	2	4	5	16	15	20
4п.	0	0	0	5	6	9	9	9	14	11
5п.	0	0	0	9	15	11	9	7	6	6

Таблиця 2.26

**Загальна таблиця оцінювання Інтернет-залежності партнерки
чоловіками віком від 18 до 30 років, осіб**

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б.
1п.	0	0	0	0	1	1	3	4	3	12
2п.	0	0	0	0	0	1	1	6	6	11
3п.	0	0	0	0	0	1	1	4	4	14
4п.	0	0	0	3	2	3	3	3	5	5
5п.	0	0	0	0	4	4	4	5	3	4

Таблиця 2.27

**Загальна таблиця оцінювання Інтернет-залежності партнерки
чоловіками віком від 31 до 45 років, осіб**

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б.
1п.	0	0	0	0	1	2	4	7	7	4
2п.	0	0	0	0	0	1	1	6	7	9
3п.	0	0	0	0	0	1	2	8	8	6
4п.	0	0	0	2	2	3	3	3	7	5
5п.	0	0	0	3	5	7	5	2	1	2

Таблиця 2.28

**Загальна таблиця оцінювання Інтернет-залежності партнерки
чоловіками віком від 46 до 57 років, осіб**

	1б.	2б.	3б.	4б.	5б.	6б.	7б.	8б.	9б.	10б.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1п.	0	0	0	2	1	2	6	2	1	0

Закінчення таблиці 2.28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2п.	0	0	0	1	2	2	3	4	2	0
3п.	0	0	0	1	2	2	2	4	3	0
4п.	0	0	0	0	2	3	3	3	2	1
5п.	0	0	0	0	6	6	0	0	2	0

Таблиця 2.29

Розподіл показників оцінювання Інтернет-залежності партнерки чоловіками різних вікових груп, осіб

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	0	0	0
Середні	23	12	12	29	44
Високі	40	51	51	34	36

Таблиця 2.30

Розподіл показників оцінювання Інтернет-залежності партнерки чоловіками віком від 18 до 30 років, осіб

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	0	0	0
Середні	5	2	2	11	12
Високі	19	22	22	13	12

Таблиця 2.31

Розподіл показників оцінювання Інтернет-залежності партнерки чоловіками віком від 31 до 45 років, осіб

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	0	0	0
Середні	7	2	3	10	20
Високі	18	23	22	15	5

Розподіл показників оцінювання Інтернет-залежності партнерки чоловіками віком від 46 до 57 років, осіб

	1п	2п	3п	4п	5п
Низькі	0	0	0	0	0
Середні	11	8	7	8	12
Високі	3	6	7	6	2

У відсотковому розподілі це має такий вигляд:

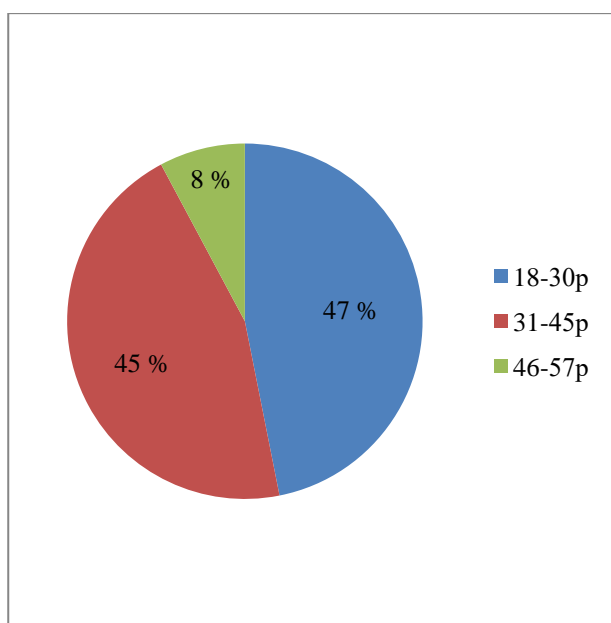


Рис. 2.15. Відсотковий розподіл оцінювання високих показників Інтернет-залежності партнерки чоловіками за першим пунктом опитувальника

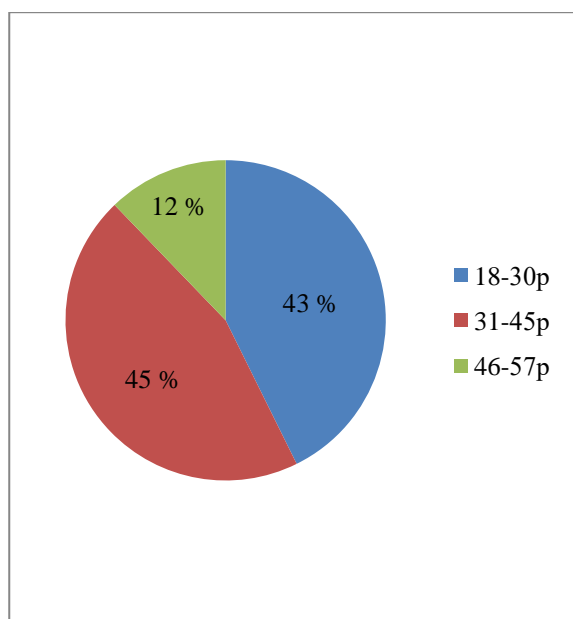


Рис. 2.16. Відсотковий розподіл оцінювання високих показників Інтернет-залежності партнерки чоловіками за другим пунктом опитувальника

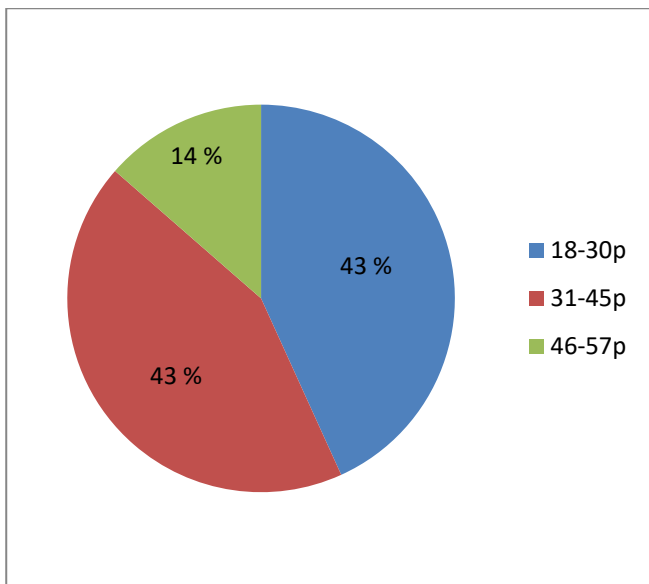


Рис. 2.17. Відсотковий розподіл оцінювання високих показників Інтернет-залежності партнерки чоловіками за третім пунктом опитувальника

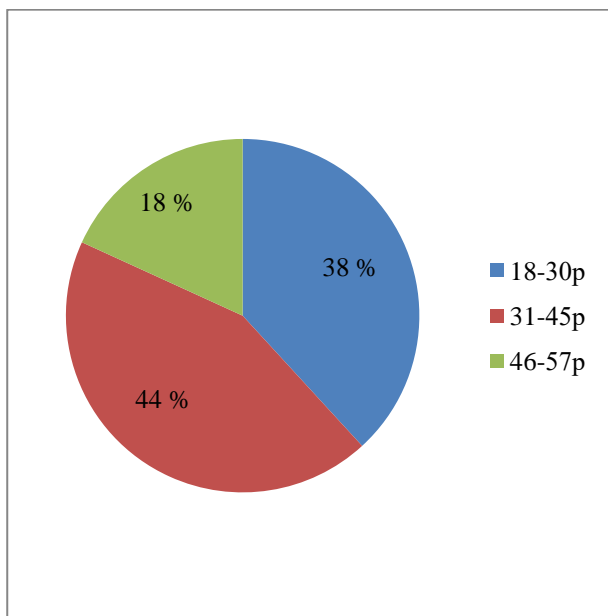


Рис. 2.18. Відсотковий розподіл оцінювання високих показників Інтернет-залежності партнерки чоловіками за четвертим пунктом опитувальника

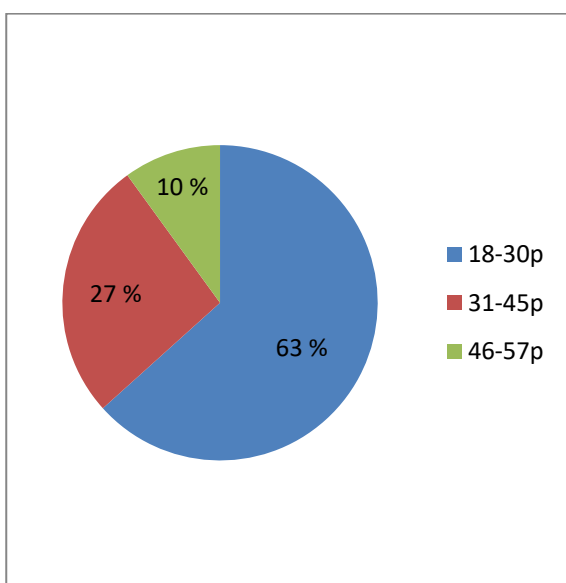


Рис. 2.19. Відсотковий розподіл оцінювання високих показників Інтернет-залежності партнерки чоловіками за п'ятим пунктом опитувальника

Отже, як засвідчили отримані результати дослідження Інтернет-залежності жінок нашої вибірки, серед вікової категорії 18–30 років переважає високий інтерес до соціальних мереж та онлайн-ігор. При цьому середні показники виявлені щодо постійної тяги до Інтернету та реалізації себе за допомогою інтернет-сторінки. Жінки віком 31–45 років продемонстрували високу зацікавленість перебуванню у соціальних мережах. У жінок вікової категорії 46–55 років виявлено високі показники спілкування за допомогою Skype.

При цьому оцінювання чоловіками Інтернет-залежності партнерки було наступним: щодо жінок віком 18–30 років чоловіки вважають прояв високого інтересу ними до Інтернету в цілому; жінки віком 31–45 років оцінюються чоловіками як такі, що багато часу приділяють Інтернету в цілому, крім онлайн-ігор. Щодо жінок віком 46–55 років оцінювання чоловіками виявило середні показники за всіма пунктами опитування.

Аналіз Інтернет-залежності чоловічої вибірки виявив наступне: серед осіб віком 18–30 років переважають середні показники за всіма параметрами, окрім онлайн-ігор, де результати прояву є високими. Опитувані вікової групи 31–45 років продемонстрували аналогічні результати; особи віком 46–57 років виявили низькі показники прояву зацікавленості соціальними мережами, окрім онлайн-ігор, де отримані результати є середніми.

Оцінювання жінками Інтернет-залежності партнерів засвідчили такі результати: у наймолодшій віковій групі (18–30 років) високі показники виявлені щодо постійного інтересу до Інтернету, проведення багато часу в соціальних мережах та онлайн-іграх. Вікова категорія 31–45 років набрала середні показники за всіма пунктами опитування, окрім онлайн-ігор, де результати виявлені високі. Чоловіки віком 46–57 років, за оцінкою жінок, продемонстрували аналогічні попереднім результати.

Отже, як бачимо із отриманих результатів, жінки молодшої та середньої вікових категорій більше інтересу проявляють соціальним мережам та реалізації себе в них у вигляді конкретних даних із свого щоденного особистого життя. Жінки віком 46–55 років менше часу приділяють соціальним мережам, більше – спілкуванню по скапу.

Чоловіки усіх вікових категорій, як засвідчило дослідження, більше часу приділяють онлайн-іграм. При цьому слід зазначити, що більшість опитуваних вказали на більшу залежність від Інтернету своїх партнерів, ніж себе.

Подальшим етапом нашого дослідження було визначення рівня задоволеності шлюбом у осіб даної вибірки.

Як показали результати...

Серед жінок:

1. Неблагополучним вважають свій шлюб 43 жінки;
2. Перехідним – 18 жінок;
3. Благополучним – 2 жінки.

Таблиця 2.33

Загальна таблиця задоволеності шлюбом досліджуваних жінок, осіб

Задоволеність шлюбом	Загальний показник	18–30 років	31–45 років	46–55 років
<i>неблагополучні</i>	43	19	16	10
<i>перехідні</i>	18	10	6	2
<i>благополучні</i>	2	0	1	1

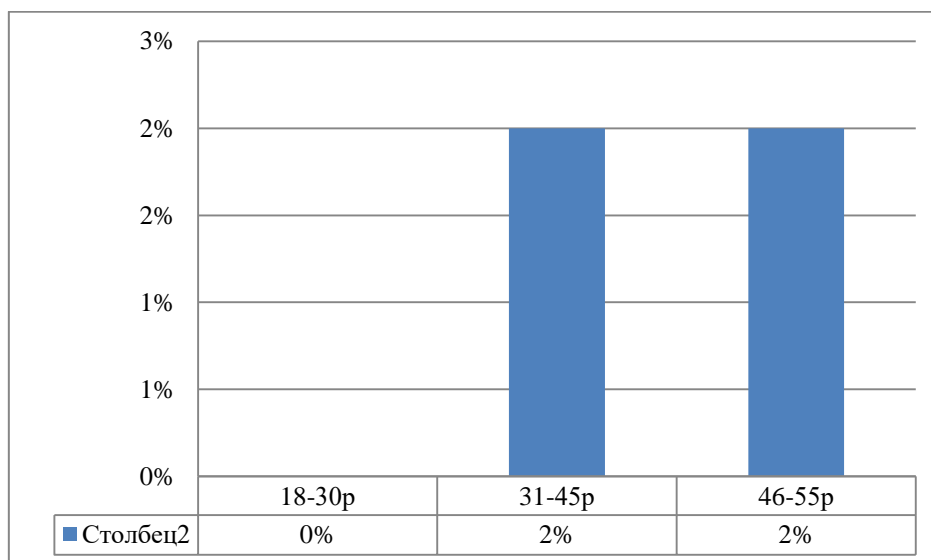


Рис. 2.20. Відсотковий розподіл жінок, які вважають свій шлюб благополучним

Серед чоловіків:

1. Неблагополучним вважають свій шлюб 12 чоловіків;

2. Перехідним – 31 чоловік;
3. Благополучним – 20 чоловіків.

Таблиця 2.34

**Загальна таблиця задоволеності шлюбом
досліджуваних чоловіків, осіб**

Задоволеність шлюбом	Загальний показник	18–30 років	31–45 років	46–57 років
<i>неблагополучні</i>	12	6	3	3
<i>перехідні</i>	31	13	8	10
<i>благополучні</i>	20	5	14	1

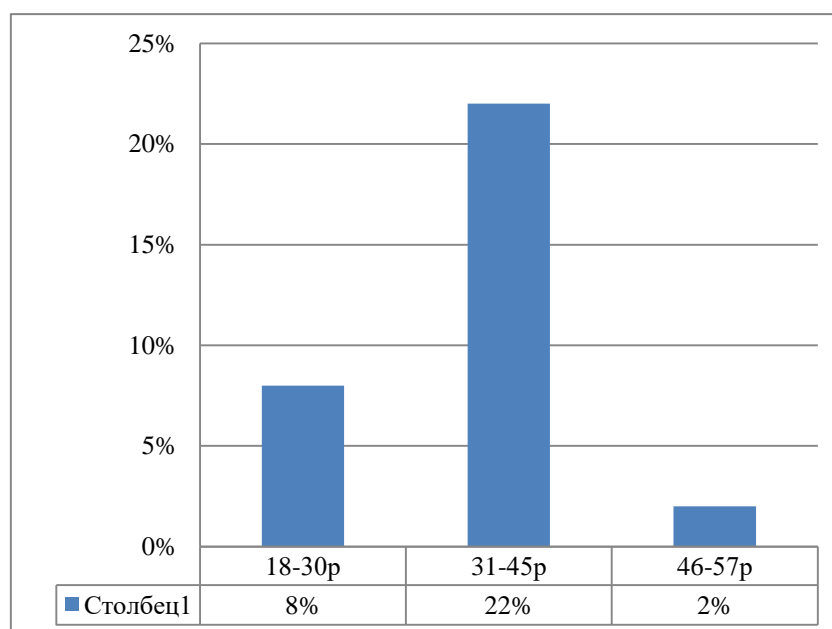


Рис. 2.21. Відсотковий розподіл чоловіків, які вважають свій шлюб благополучним

Для того, щоб побачити, чи має вплив на сексуальні відносини пари соціальні мережі та Інтернет в цілому нами була використана методика незакінчених речень. А саме, був запропонований наступний перелік речень:

1. На наші сексуальні стосунки, на мою думку, найбільш впливає....
2. Мій сексуальний партнер часто намагається...
3. Перегляд порнофільмів як правило...
4. На успішний секс...

5. Якби не... мого партнера, то сексуальні стосунки були б ...

6. Соціальні мережі часто...

7. Частота сексуальних контактів в нашій сім'ї в основному залежить від...

Зазвичай на речення «На наші сексуальні стосунки, на мою думку, найбільш впливає...» чоловіки писали «рольові ігри», «настрій дружини», «відсутність інших членів родини», «настрій», «екстремальні умови», «перегляд еротики», «алкоголь». Жінки ж у свою чергу відзначали «настрій», «еротичні сцени у фільмах», «читання еротичних романів», «стабільність у фінансах», «алкоголь», «відсутність інших членів родини». «Мій сексуальний партнер часто намагається...» – чоловіки продовжили «відтворити еротичні сцени і настрої з кіно або літератури», «придумати рольові ігри», а жінки дописали – «зайнятись сексом в екстремальних умовах», «грати в рольові ігри як порно герої», «подивитись порно, доки мене нема дома». На речення «Перегляд порнофільмів, як правило...» чоловіки відповідали так: «збуджує», «є нормальним явищем у наших сексуальних стосунках», «можна дивитись до сексу чи під час нього», «є повчальним», а жінки відповіли – «викликає відчуття сорому», «збуджує», «є нормальним явищем у наших сексуальних стосунках», «викликає огиду», «є пізнавальним у деяких моментах». На твердження «На успішний секс...» як чоловіки, так і жінки відповідали практично однаково – «еротичні сцени у фільмах», «читання еротичних романів», «стабільність у фінансах», «алкоголь», «відсутність інших членів родини». «Якби не... мого партнера, то сексуальні стосунки були б...» чоловіки писали «істерики ... пристраснішими», «лінь... частішими», «еротичні захоплення ... нудними», жінки ж написали – «шкідливі звички... яскравішими», «тяга до порно...не цікавими», «веселий настрій ... серйознішими». У реченні «Соціальні мережі часто...» чоловіки писали «негативно впливають на мою дружину», «негативно впливають на наше сексуальне життя», «роблять з людини зомбі», жінки писали: «негативно впливають на мого чоловіка», «негативно впливають на психологічне життя», «негативно впливають на сексуальне життя». «Частота сексуальних контактів в нашій сім'ї в основному залежить від...» у чоловіків і

жінок викликала однакові відповіді, які співпали з першим запитанням: «настрій дружини», «відсутність інших членів родини», «екстремальні умови», «перегляд еротики», «алкоголь», «читання еротичних романів», «стабільність у фінансах».

«Опитувальник установок до сексу Айзенка» допоміг нам встановити, що пари, які мають проблеми з Інтернет-залежністю, отримали в даному опитувальнику найбільші показники за факторами «Сексуальний невротизм», «Порнографія», «Агресивний секс» та низький показник по фактору «Сексуальне збудження». З даного опитувальника ми бачимо, що

Отже, аналіз отриманих результатів за методикою незакінчених речень та опитувальником установок до сексу Айзенка засвідчив, що залежність партнерів від соціальних мереж має своєрідний вплив на сексуальні взаємини, оскільки сприяє формуванню сексуального невротизму та агресивного сексу. При цьому заслуговує на увагу той факт, що високі показники прояву порно інтересу мають вплив на сексуальне збудження, тобто знижують його фізіологічні та психологічні прояви.

Отже, як засвідчили отримані результати дослідження Інтернет-залежності жінок нашої вибірки, серед вікової категорії 18–30 років переважає високий інтерес до соціальних мереж та онлайн-ігор. При цьому середні показники виявлені щодо постійної тяги до Інтернету та реалізації себе за допомогою інтернет-сторінки. Жінки віком 31–45 років продемонстрували високу зацікавленість перебуванню у соціальних мережах. У жінок вікової категорії 46–55 років виявлено високі показники спілкування за допомогою Skype.

При цьому, оцінювання чоловіками Інтернет-залежності партнерки було наступним: щодо жінок віком 18–30 років чоловіки вважають прояв високого інтересу ними до Інтернету в цілому; жінки віком 31–45 років оцінюються чоловіками як такі, що багато часу приділяють Інтернету в цілому, крім онлайн-ігор. Щодо жінок віком 46–55 років оцінювання чоловіками виявило середні показники за всіма пунктами опитування.

Аналіз Інтернет-залежності чоловічої вибірки виявив наступне: серед осіб віком 18–30 років переважають середні показники за всіма

параметрами, окрім онлайн-ігор, де результати прояву є високими. Опитувані вікової групи 31–45 років продемонстрували аналогічні результати; особи віком 46–57 років виявили низькі показники прояву зацікавленості соціальними мережами, окрім онлайн-ігор, де отримані результати є середніми.

Оцінювання жінками Інтернет-залежності партнерів засвідчили такі результати: у наймолодшій віковій групі (18–30 років) високі показники виявлені щодо постійного інтересу до Інтернету, проведення багато часу в соціальних мережах та онлайн-іграх. Вікова категорія 31–45 років набрала середні показники за всіма пунктами опитування, окрім онлайн-ігор, де результати виявлені високі. Чоловіки віком 46–57 років, за оцінкою жінок, продемонстрували аналогічні попереднім результати.

Отже, як бачимо із отриманих результатів, жінки молодшої та середньої вікових категорій більше інтересу проявляють соціальним мережам та реалізації себе в них у вигляді конкретних даних із свого щоденного особистого життя. Жінки віком 46–55 років менше часу приділяють соціальним мережам, більше – спілкуванню по скапу.

Чоловіки усіх вікових категорій, як засвідчило дослідження, більше часу приділяють онлайн-іграм. При цьому слід зазначити, що більшість опитуваних вказали на більшу залежність від Інтернету своїх партнерів, ніж себе.

Для того, щоб побачити, чи має вплив на сексуальні відносини пари соціальні мережі та Інтернет в цілому нами була використана методика незакінчених речень.

Отже, аналіз отриманих результатів за методикою незакінчених речень та опитувальником установок до сексу Айзенка засвідчив, що залежність партнерів від соціальних мереж має своєрідний вплив на сексуальні взаємини, оскільки сприяє формуванню сексуального невротизму та агресивного сексу. При цьому, заслуговує на увагу той факт, що високі показники прояву порно-інтересу мають вплив на сексуальне збудження, тобто знижують його фізіологічні та психологічні прояви.

Аналіз проведеного дослідження засвідчив, що Інтернет є безспірним фактором сьогодення, який суттєво впливає на різноманітні сто-

рони життя, зокрема, на подружні взаємини. Як бачимо із отриманих результатів, серед опитаних нами осіб різної вікової категорії більшість мають високі та середні показники залежності від соціальних мереж та Інтернету вцілому. При цьому різним є ставлення до Інтернет-залежного партнера та задоволеності шлюбом загалом: жінки виявили високий рівень незадоволеності подружніми взаєминами, чоловіки – низькі та середні.

Варто зауважити, що залежність від соціальних мереж та Інтернету робить свій негативний внесок на сексуальні стосунки у сімейному житті. Цьому факту слід приділяти особливу увагу при консультативній роботі з подружньою парою.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН

3.1. Діагностика подружніх стосунків

Методика: «Розподіл ролей у сім'ї»

(Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська)

Інструкція: Просимо відповісти на запропоновані нижче запитання, які стосуються деяких моментів організації Вашого сімейного життя. Усі ваші відповіді залишаться в таємниці.

Для кожного запитання пропонується набір варіантів відповідей: виберіть, будь ласка, ту відповідь, яка найбільше підходить.

Запитальник

1. Від кого з вас залежать інтереси та захоплення сім'ї?

- а) в основному від чоловіка;
- б) здебільшого від чоловіка, але й від жінки також;
- в) більше від дружини, але й від чоловіка також;
- г) в основному від дружини.

2. Від кого з вас більше залежить настрій у сім'ї?

- а) здебільшого від дружини;
- б) переважно від дружини, але й від чоловіка теж;
- в) від чоловіка, але й від жінки теж;
- г) від чоловіка.

3. Якщо виникає необхідність, хто з вас першим знайде, де можна позичити велику суму грошей?

- а) дружина;
- б) дружина, але й чоловік теж;
- в) чоловік, але й дружина теж;
- г) чоловік.

4. Хто у вашій сім'ї часто запрошує в будинок гостей?

- а) чоловік;

- б) зазвичай запрошує чоловік, але й дружина теж;
- в) зазвичай запрошує дружина, але й чоловік теж;
- г) частіше запрошує дружина.

5. *Кого в сім'ї більше турбують затишок і зручності вашої квартири?*

- а) переважно чоловіка;
- б) більше чоловіка, але й дружину теж;
- в) здебільшого дружину, але й чоловіка теж;
- г) переважно дружину.

6. *Хто з вас частіше першим цілує й обнімає іншого?*

- а) зазвичай чоловік;
- б) зазвичай чоловік, але й дружина теж;
- в) зазвичай дружина, але й чоловік теж;
- г) зазвичай дружина.

7. *Хто у вашій сім'ї вирішує, які газети й журнали передплачувати?*

- а) зазвичай дружина;
- б) більше це залежить від дружини, але й від чоловіка теж;
- в) здебільшого це залежить від чоловіка, але й від дружини теж;
- г) зазвичай чоловік.

8. *За чисю ініціативою ви частіше ходите в кіно, театр?*

- а) чоловіка;
- б) переважно чоловіка, але буває, що й дружини;
- в) переважно дружини, але буває, що й чоловіка;
- г) дружини.

9. *Хто у вашій сім'ї грається з маленькими дітьми?*

- а) в основному дружина;
- б) частіше дружина, але й чоловік теж;
- в) частіше чоловік, але й дружина теж;
- г) здебільшого чоловік.

10. Від кого у вашій сім'ї залежить взаємна задоволеність інтимними стосунками?

- а) переважно від чоловіка;
- б) більше від чоловіка, але й від дружини теж;
- в) більше від дружини, але й від чоловіка теж;
- г) переважно від дружини.

11. Майже всі подружні пари час від часу переживають труднощі в інтимних взаєминах; як ви вважаєте, від кого це може залежати у вашій сім'ї (більшою мірою)?

- а) частіше від чоловіка;
- б) зазвичай від чоловіка, але й від дружини теж;
- в) зазвичай від дружини, але й від чоловіка теж;
- г) частіше від дружини.

12. Чиї життєві принципи та правила (ставлення до брехні, обов'язковість виконання обіцянок, неможливість запізень й ін.) є визначальними у вашій сім'ї?

- а) дружини;
- б) зазвичай, дружини, але в деяких випадках – чоловіка;
- в) як правило, чоловіка, але в деяких випадках – дружини;
- г) чоловіка.

13. Хто у вашій сім'ї слідкує за поведінкою маленьких дітей?

- а) переважно дружина;
- б) частіше дружина, але іноді чоловік;
- в) частіше чоловік, але іноді дружина;
- г) здебільшого чоловік.

14. Хто у вашій сім'ї ходить із дитиною в кіно, театр, на прогулянки й ін.?

- а) в основному чоловік;
- б) частіше чоловік, але іноді дружина;
- в) частіше дружина, але іноді чоловік;
- г) в основному дружина.

15. *Хто у вашій сім'ї більше звертає увагу на самопочуття іншого?*

- а) чоловік;
- б) більшою мірою чоловік, але й дружина теж;
- в) більшою мірою дружина, але й чоловік теж;
- г) дружина.

16. *Уявіть таку ситуацію: у вас обох з'явилася можливість змінити роботу на більш оплачувану, але менш цікаву. Хто це зробить першим?*

- а) дружина;
- б) радше дружина, ніж чоловік;
- в) радше чоловік, ніж дружина;
- г) чоловік.

17. *Хто у вашій сім'ї займається щоденними покупками?*

- а) в основному чоловік;
- б) більшою мірою чоловік, але й дружина теж;
- в) більшою мірою дружина, але й чоловік теж;
- г) в основному дружина.

18. *Хто у вашій сім'ї має більше підстав ображатися на байдужість, черствість, безтактність іншого?*

- а) чоловік;
- б) більшою мірою чоловік, але й дружина теж;
- в) більшою мірою дружина, як чоловік;
- г) дружина.

19. *Якщо у вашій сім'ї виникнуть труднощі з грошми, то хто із подружжя займеться пошуками додаткового заробітку?*

- а) чоловік;
- б) насамперед чоловік, але й дружина візьме в цьому участь;
- в) насамперед дружина, але й чоловік візьме в цьому участь;
- г) дружина.

20. *Хто у вашій сім'ї планує, як і де провести відпустку?*

- а) в основному дружина;

- б) частіше дружина, але й чоловік бере участь;
- в) частіше чоловік, але й дружина бере участь;
- г) в основному чоловік.

21. Хто у вашій сім'ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори?

- а) зазвичай дружина;
- б) частіше це робить дружина, але інколи й чоловік;
- г) частіше це робить чоловік, але інколи й дружина;
- г) зазвичай це робить чоловік.

Обробка результатів полягає у підрахунку, якою мірою та чи інша роль реалізується чоловіком і дружиною.

Ключ (розподіл запитань за конкретними сімейними ролями):

1. Виховання дітей – запитання № 9, 13, 14.
2. Емоційний клімат у сім'ї – № 2, 15, 18.
3. Матеріальне забезпечення сім'ї – № 19, 3, 16.
4. Організація розваг – № 20, 8, 4.
5. Роль «господаря», «господині» – № 17, 5, 21.
6. Сексуальний партнер – № 10, 6, 11.
7. Організація сімейної субкультури – № 1, 7, 12.

Індекси з кожної сфери підраховуються як середнє арифметичне трьох запитань. У запитаннях № 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першій альтернативі приписується значення «1», другій – «2», третій – «3», четвертій – «4». В інших запитаннях значення приписуються у зворотному порядку, тобто у запитаннях № 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 першій альтернативі приписується значення «4», другій – «3», третій – «2», четвертій – «1».

Підрахунок за сферами здійснюємо так:

1. $(+9+13+14): 3$
2. $(+2+15+18): 3$
3. $(19+3+16): 3$
4. $(+20+8+4): 3$

5. (17+5+21): 3

6. (10+6+11): 3

7. (1+7+12): 3

Чим вищий бал, тим більше ця роль в опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижчий – чоловіком. Якщо величина близька до середнього значення, то цю роль обоє партнерів реалізують приблизно однаково.

Опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. Кочарян)

Інструкція: Вам буде запропоновано низку тверджень. Якщо ви погоджуєтесь із ними, то поставте в опитувальному аркуші знак «+» навпроти відповідного номера твердження; якщо ви не погоджуєтесь, поставте знак «-». Уникайте такої відповіді, як «важко відповісти». Відповідь довго не обдумуйте – дайте ту, яка першою спала на думку. Не пропускайте нічого, обов'язково відповідайте підряд на кожне питання. Можливо, деякі твердження вам важко буде спроектувати на себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації й дайте найбільш оптимальну відповідь. Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей бути не може. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження. Спробуйте відповісти якнайщиріше.

1. Не можна не враховувати настроїв чоловіка.
2. Я рідко переживаю почуття провини.
3. Я часто задумуюся над тим, чого чекає від мене чоловік: яких слів, справ тощо.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко відходжу.
6. Останнім часом в мене часто буває таке відчуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялось, щоб я нетактовно вела себе стосовно викладача.
8. Рідко трапляється так, що докоряю чоловікові за минулі помилки.

9. Я не маю ніяких недоліків.
10. Я не можу швидко змінити стиль своєї поведінки стосовно чоловіка залежно від вимог ситуації.
11. Я майже ніколи не вступаю в суперечки в публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі).
12. Останнім часом мене часто турбує шлунок.
13. Мене почали дратувати знайомі, друзі та я стала більше з ними сперечатися.
14. Краще застосовувати обман чи замовчування, ніж приймати радикальне рішення із сімейних проблем.
15. Я сама собі неприємна.
16. За зло, яке мені причиняє чоловік, я плачу йому тим самим.
17. Ніколи не запізнювалася на роботу чи навчання.
18. Іноді мені так і хочеться вилятися.
19. У мого чоловіка майже немає достоїнств.
20. Чоловік часто свідомо хоче мене образити.
21. Я, як правило, у деталях продумую ситуацію, яка склалася на певний момент.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитись.
23. У нас у сім'ї все добре, і я не розумію, чому мій чоловік незадоволений.
24. У мене рідко буває поганий настрій.
25. Коли чоловік мене ображає, я не можу довго цього забути.
26. Загалом я непогана людина, але чоловік не вартий доброго ставлення до себе.
27. Мені часто шкода себе.
28. Останнім часом стан мого здоров'я не погіршився.
29. Я не бажаю обговорювати з чоловіком свої недоліки, у нього виستاє своїх.
30. Майже не буває так, що я з іронією, сарказмом глумлюся над чоловіком.
31. Як правило, я намагаюся не думати про конфлікт із чоловіком, прагну не помічати його.
32. Мене багато що цікавить, я людина допитлива, цікава.

33. Іноді в мене виникає таке почуття, що я більше не причетна до сімейних суперечок.
34. Ніякі справи (робота, навчання й ін.) не позбавляють мене внутрішньої напруги, не дозволяють хоч на деякий час забути про сімейні проблеми.
35. У житті не було жодного випадку, щоб я порушила обіцянку.
36. Я часто поступаюся чоловікові, щоб покращити наші взаємини.
37. Часто буває так, що я довго не розмовляю з чоловіком.
38. Вважаю, що будь-які кардинальні розв'язання сімейної проблеми небезпечні та неефективні: потрібно лише змінити ситуацію, щоб була можливість жити разом.
39. Декілька разів на тиждень мене почали непокоїти неприємні відчуття в ділянці сонячного сплетіння.
40. Усе мені здається якимось сірим, безликим та однаковим.
41. Усе, що відбувається в мене в сім'ї, жахливо неприємно, але я не одинока у своїх проблемах (у багатьох так), і це мене якоюсь мірою заспокоює.
42. Я могла б пробачити образу, заподіяну мені чоловіком, але не забути її.
43. У мене майже ніколи не буває бажання руйнувати та знищувати все навколо.
44. Я часто задумуюся, як на моєму місці вчинила б інша людина.
45. У сімейному житті я завжди керуюся добрими намірами, й дивно, що чоловік цього не помічає.
46. Іноді мені подобається трохи похизуватися.
47. Я розумію тих людей, котрі присвячують значну частину часу сім'ї.
48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим, і знову хочеться стати дитиною.
49. Сучасний шлюб не має ніякої цінності: як правило, люди одружуються лише за необхідності.
50. Мої думки й дії часто бувають уповільнені.
51. Надаю перевагу ухилянню від з'ясування стосунків із чоловіком.
52. У мене рідко виникають роздратування й гнів на чоловіка.

53. Через постійні суперечки з чоловіком я серджуся на цілий світ: можу зігнати роздратування на будь-кому, хто «підвернеться під руку».
54. Іноді в голову приходять такі думки, про які нікому не хочеться зізнаватися.
55. Сучасні чоловіки не можуть бути хорошими подружніми партнерами.
56. Останнім часом я стала часто «відчувати» своє серце.
57. Як правило, я не кажу чоловікові, що в нас дуже різні характери, темпераменти, інтереси.
58. Життя незаміжніх жінок має значні переваги.
59. Останнім часом я значно більше стала цікавитися тим, як зміцнити своє здоров'я (дієтою, бігом, йогою) тощо.
60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність, відхилення у своїх стосунках із чоловіком.
61. Я рідко сумую.
62. Сімейна ситуація, яка склалася, мене пригнічує, але я не в змозі що-небудь зробити.
63. Як правило, я заздалегідь продумаю, як себе поводити в складній сімейній ситуації.
64. Дехто вважає, що я буваю надто сувора до думок чоловіка, але я впевнена, що він цього заслуговує.
65. Я завжди намагаюся зрозуміти чоловіка, незважаючи на те, що він таких спроб не сприймає.
66. Останнім часом я стала більше піклуватися про своє здоров'я.
67. Більшість проблем, які виникають у сімейному житті, не мають однозначного розв'язання.
68. Мені подобаються всі люди, із якими доводилося зустрічатися, навіть ті, котрим я не симпатична.
69. Іноді я можу заподіяти душевний або фізичний біль чоловікові.
70. У моїй сім'ї не все гаразд, але я вірю, що все буде так, як судилось.
71. Нічого особливого не трапилося: посперечалися, посварились, у житті все буває.

72. Я майже завжди можу стриматись і не наговорити зайвого, не зробити чоловікові неприємне.
73. Коли я отримую від кого-небудь листа, то завжди відповідаю в той же день.
74. Останнім часом я часто і без приводу почала карати сина (дочку).
75. Я часто відчуваю свою безпорадність і безсилля.
76. На роботі я майже ніколи не втручаюся в суперечки й конфлікти з колегами та керівництвом.
77. Мені зовсім не хочеться, щоб мене пошкодували, мені поспівчували.
78. Мені майже ніколи не хочеться сказати або зробити що-небудь неприємне батькам свого чоловіка.
79. Іноді я люблю посміятися, слухаючи непристойні жарти.
80. Я рідко відчуваю втому.
81. Мої знайомі вважають, що я не зовсім правильно оцінюю сімейну ситуацію: надмірно спрощую її або, навпаки, ускладнюю.
82. Я часто серджуся на своїх батьків і сперечаюся з ними.
83. Я нічого не можу вдіяти для покращення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є проявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.
84. Хочеться виїхати, забутись.
85. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються чоловікові.
86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.
87. Я спроможна багато зробити.
88. Мені часто говорять, що я неправильно розумію свого чоловіка.
89. У мене часто буває відчуття фізичної слабкості.

Ключ

1. Неконструктивні установки на шлюб:

«+» – 14, 22, 29, 38, 51, 85.

«-» – 1, 8, 36, 44, 57, 65.

2. Депресія:

«+» – 15, 27, 40, 50, 75, 89.

«-» – 2, 24, 32, 61, 80, 87.

3. Протективні механізми:

«+» – 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88.

«-» – 3, 21, 63, 77.

4. Дефензивні механізми:

«+» – 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83.

«-» – 34, 47.

5. Агресія:

«+» – 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82.

«-» – 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78.

6. Соматизація тривоги:

«+» – 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66.

«-» – 28.

7. Фіксація на психотравмі:

«+» – 20, 25, 37, 42, 64.

«-» – 5, 10, 67.

8. Контрольна шкала:

«+» – 7, 9, 19, 35, 68, 73.

«-» – 46, 54, 79, 86.

Шкала «Неконструктивні установки на шлюб» (НУ) діагностує такі види установок шлюбного партнера, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх взаємин.

До шкали депресії (Д) увійшли такі твердження, які виражають три види депресії: класичну («загальмованість», «уповільненість афекту та інтелекту»), естетичну (слабкість, і в'ялість тощо) й апатичну (зниження інтересу, байдужість), також почуття провини, яке може включатись у депресію.

Запитальник дає змогу діагностувати індивідуально-специфічні захисні патерни. У нього включені дві шкали захисних механізмів. Шкала протективних механізмів (ПМ) діагностує той тип захисту, який не допускає до свідомості психотравмуючу інформацію (витіснення, заперечення утруднень, регресія). Шкала дефензивних механізмів (ДМ) діагностує такий тип захисту, як «реінтерпретативна активність» – психотравмуюча інформація допускається до свідомості за рахунок її

викривленої реінтерпретації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація й ін.).

До шкали «Агресії» (А) увійшли твердження, пов'язані як з прямою фізичною агресією, так і зі змішаною. Шкала включає лише гнівну агресію, тобто таку, в основі якої лежить гнів.

У шкалу «Соматизація тривоги» (СТ) уключені твердження, які стосуються загальної соматизації (голова, серце, шлунок, загальний стан здоров'я).

У шкалу «Фіксація на психотравмі» (Ф) увійшли твердження, які свідчать про застрягання афекту та інтелекту на психотравмі.

Таблиця 3.1

Переведення «сирих» балів у Т-шкалу

Бал	Т-бали						
	НУ	Д	ПМ	ДМ	А	СТ	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8
0	20	20	23	31	30	34	29
1	31	24	27	36	33	40	35
2	36	29	31	41	37	45	41
3	41	33	36	46	40	50	47
4	47	37	40	51	44	55	53
5	52	42	45	59	47	60	59
6	58	46	49	61	51	66	65
7	63	50	54	66	54	71	71
8	68	55	58	70	58	76	77
9	74	59	62	75	61		
10	79	64	67	80	65		
11	84	68	71	85	68		
12	90	72	76	90	72		
13			80		75		
14					79		

Нормативи:

менше 30 – низькі;

30–70 балів за Т-шкалою – середні показники;

30–40 балів – середні з тенденцією до низьких;

60–70 балів – середні з тенденцією до високих;

більше 70 балів – високі показники.

Методика «Ревнощі в сімейному житті» (за Є. Ільїним)

1. Яка ваша реакція, коли він (вона) розмовляє по телефону?

- а) зразу ж запитую, із ким розмова;
- б) чекаю, поки закінчиться розмова, а потім запитую;
- в) продовжую займатися своєю справою, не надаючи цьому великого значення.

2. Що ви думаєте про кохання?

- а) воно повинне продовжуватись усе життя;
- б) людина може закохуватись у житті декілька разів, причому симпатизувати може одночасно більше ніж одній людині;
- в) було б добре, якби воно продовжувалось усе життя, але це – утопія.

3. Що ви відчуваєте, коли необхідність змушує вас провести ніч не вдома?

- а) мені буде неприємно, якщо інша половина використає це, щоб піти куди-небудь розважитись;
- б) я сам (сама) запропоную іншій половині якимось розважитись;
- в) мені не доводилося задумуватися, чим у цей час займається інша половина.

4. Чи розпечатуєте ви кореспонденцію, адресовану вашій дружині (чоловіку)?

- а) ні;
- б) тільки якщо це рахунки чи документи;
- в) завжди, коли є можливість.

5. Що ви думаєте про минуле своєї половини?

- а) вас охоплює приємне почуття, коли ви згадуєте про людей, із якими у вашої другої половини були зв'язки ще до зустрічі з вами;
- б) ви вважаєте за краще не заглиблюватись у ці речі, оскільки те, що відбулося раніше, не має ніякого значення для вас;
- в) ви ніколи про це не задумувались.

6. Коли потрібно купити ліжко, ви ...

- а) вибираєте те, яке більш широке;
- б) ви надаєте перевагу окремим ліжкам;
- в) віддаєте це питання на вирішення своїй другій половині.

7. Ви застали свою половину в глибоких роздумах.

- а) вам буде приємно, якщо це думки про вас;
- б) ви хотіли б дізнатися, про що думає ваша половина: раптом її думки зовсім не про вас;
- в) ви собі цим не забиваєте голову, бо такі речі вас зовсім не хвилюють.

8. У вас є достатні докази невірності свого чоловіка (дружини)...

- а) ви запропонуєте поговорити відверто й розібратися до кінця;
- б) вирішите помститися тим же способом;
- в) вам здається, що життя розбите, але запропонуєте другій половині все забути та повернутися до сімейного вогнища.

9. Із часом ви помічаєте, що ваша половина стає чужою для вас ...

- а) ви думаєте, що з часом це пройде;
- б) ви намагаєтеся в'яснити для себе, чи це ви – причина цього, чи справа в чомусь іншому;
- в) почнете уважно спостерігати за її (його) поведінкою, перевіряєте її (його) пошту, прислухаєтеся до телефонних розмов, можете прослідкувати її (його) на вулиці.

10. Під час товариської вечірки ваша дружина (чоловік) фліртує з іншими...

- а) ви не звертаєте на це ніякої уваги;
- б) наполягаєте на припиненні цих дурниць;
- в) не робите з цього драми, але на майбутнє плануєте приділяти своїй дружині (чоловіку) більше уваги.

11. Вам потрібно бути відсутнім декілька днів ...

- а) думка про те, що вам можуть зрадити, не приходить вам у голову;

б) ви якомога частіше дзвоните додому, особливо вночі;

в) ви часто себе запитуєте, що вона (він) зараз робить? Але ви думаете, що якщо вона (він) вирішить вам зрадити, то навряд чи ви зможете що-небудь зробити.

12. Як ви реагуєте на сцену ревнощів?

а) визнаєте цю ситуацію смішною й недоречною;

б) вас це тішить, хоча більше забавляє;

в) ситуація вносить суєту, хоча ви в ній почуваете себе, як риба у воді.

Ключ до методики «Ревнощі в сімейному житті»

А зараз підрахуйте бали:

1. а-2	б-3	в-1
2. а-3	б-1	в-2
3. а-3	б-2	в-1
4. а-1	б-2	в-3
5. а-3	б-2	в-1
6. а-3	б-2	в-1
7. а-2	б-3	в-1
8. а-2	б-1	в-3
9. а-1	б-2	в-3
10. а-1	б-3	в-2
11. а-1	б-3	в-2
12. а -1	б-2	в-3

Від 12 до 20 балів – Ви зовсім не ревниві або Ваша дружина (чоловік) не дає Вам для цього приводу.

Методика «Установки в сімейній парі» (Ю. Альошина)

1. Я думаю, що багатьох людей залишають байдужими неприємності оточуючих:

а) так, це правильно;

б) можливо, це так;

- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

2. Більшість людей зайняті тільки собою і їх мало хвилює, що відбувається навкруги:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

3. Я впевнена, що існують певні моральні принципи, якими потрібно керуватися в будь-яких ситуаціях:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

4. Погані вчинки люди роблять найчастіше не з власної волі, а через обставини:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

5. Що б людина не робила, головне, щоб вона від цього одержувала задоволення:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

6. Я вважаю, що навіть незнайомі з радістю допомагають один одному, не кажучи вже про близьких людей:

- а) це так;
- б) можливо, це так;

- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

7. Я думаю, що по можливості потрібно уникати робити те, що тобі неприємно:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

8. Щоб бути щасливим, треба передусім виконувати свої обов'язки перед іншими людьми:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

9. Єдине, що надає змісту людському життю, – це діти:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

10. Я думаю, що подружжя повинне розповідати один одному про все, що його хвилює:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

11. Сім'я, у якій немає дітей, – неповноцінна сім'я:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

12. Я думаю, що в хорошій сім'ї подружжя повинне розділяти захоплення один одного:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

13. Чим більше дітей у сім'ї, тим краще:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

14. Бути постійним свідком сварок батьків для дитини значно важче, ніж залишитися з одним із батьків після розлучення:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, незалежно від стосунків батьків для дитини краще жити з батьком і матір'ю.

15. У хорошій сім'ї подружжя повинне проводити вільний час завжди разом:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) думаю, що вільний час слід проводити порізно.

16. Радість, яку дитина дає своїм батькам, компенсує все те, що вони втрачають через неї:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, дитина в сім'ї може замінити все.

17. Я вважаю, що справжнє кохання буває один раз у житті:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, кохати можна декілька разів у житті.

18. Часто люди розлучаються, не використавши всіх можливостей налагодити стосунки:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

19. Коли люди кохають один одного, то нічого їх по-справжньому не радує, якщо поруч немає коханої людини:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, кохання не означає, що ніщо вже інше не радує.

20. Я думаю, що взаємна повага й кохання один одного часто бувають важливішими, ніж сексуальна гармонія між ними:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

21. Розлучення, по-моєму, дає людині, зрештою, відшукати собі такого супутника життя, який їй потрібен:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, можливість розлучення лише заважає цьому.

22. *Я вважаю, що якщо в коханій людині є які-небудь недоліки, то потрібно прагнути виправити їх, а не заплющувати на них очі:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи іде так;
- г) ні, якщо кохаєш людину, то любиш і його достоїнства, і недоліки.

23. *Останнім часом про сексуальні проблеми дуже вже багато говорять:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

24. *Я думаю, що доступність розлучення призвела до того, що руйнується багато шлюбів, які могли б бути вдалим, якби розлучення було неможливим:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, можливість розлучення допомагає зберегти вдалий шлюб і дає змогу виправити помилку.

25. *Я вважаю, що всі сімейні проблеми легко розв'язуються, якщо фізична близькість обом дає справжнє задоволення:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

26. *Якщо люди люблять один одного, то вони кожену хвилину хочуть провести разом:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, я думаю те, що люди люблять один одного, не означає, що вони постійно хочуть бути разом.

27. Я вважаю, що краще, щоб подружжя якомога рідше обговорювало між собою проблеми, пов'язані з фізичною близькістю:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, це не так.

28. Я думаю, що значимість сексуальної гармонії в сімейному житті звичайно перебільшується:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, це не так.

29. Я вважаю, що сімейні стосунки залежать тільки від того, як складаються сексуальні відносини подружжя:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, це не так.

30. Секс може бути такою ж темою для розмови між подружжям, як і всяка інша тема:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, це не так.

31. Я думаю, що не потрібно звертатися до спеціаліста з приводу ускладнення у своєму сексуальному житті:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, немає необхідності звертатися.

32. Сучасні жінки все рідше відповідають справжньому ідеалу жіночності:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

33. Як зараз, так і в майбутньому всі основні обов'язки жінки будуть пов'язані з домашнім господарством, а чоловіка – з роботою:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

34. Для сучасної жінки володіти діловими якостями так само важливо, як і для чоловіка:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, для чоловіка це значно важливіше.

35. І жінка, і чоловік повинні мати деяку суму, яку кожен може витрачати так, як вважає необхідним:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, усі витрати потрібно обговорювати разом.

36. *Професійні успіхи жінок заважають щасливому сімейному життю:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

37. *Якщо є гроші, то не потрібно роздумувати, купити чи ні річ, яка сподобалася:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

38. *Я думаю, що потрібно реєструвати (наприклад записувати) всі витрати:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

39. *Я думаю, що бюджет сім'ї потрібно запланувати до найдрібніших покупок:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, я думаю, що планувати бюджет не потрібно.

40. *Я вважаю, що необхідність змушує робити збереження, навіть якщо при цьому доводиться собі в чомусь відмовляти:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи доцільно робити збереження, якщо ресурсів не вистачає;
- г) робити збереження потрібно лише в такому випадку, коли для цього не потрібно економити.

Ключ

Усі судження групуються в 10 установочних шкал, і за кожною шкалою визначається середнє арифметичне значення 4-х відповідей; альтернативам приписуються такі значення: першій – «4», другій – «3»; третій – «2», четвертій – «1».

1 шкала: ставлення до людей (позитивність ставлення до людей): судження № 1, 2, 4, 6; $(-1+2+4+6)$: 4 – чим вищий бал, тим більш оптимістичне уявлення респондента про людей загалом.

2 шкала: альтернатива між почуттям обов'язку й задоволенням: судження № 3, 5, 7, 8; $(3-5-7+8)$: 4 – чим більший бал, тим більш виражена орієнтація респондента на обов'язок, порівняно із задоволенням.

3 шкала: ставлення до дітей (значення дітей у житті людини): судження № 9, 11, 13, 16; $(9+11+13-16)$: 4 – чим вищий бал, тим більш значимою є для респондента роль дітей у житті людини.

4 шкала: орієнтація переважно на спільну або ж переважно роздільну діяльність, автономність подружжя чи залежність один від одного: судження № 10, 12, 15, 35; $(10+12+15-35)$: 4 – чим вищий бал, тим більш виражена в респондента орієнтація на спільну діяльність подружжя в усіх сферах сімейного життя.

5 шкала: ставлення до розлучення: судження: № 14, 18, 21, 24; $(-14+18-21+24)$: 4 – чим вищий бал, тим менш лояльне ставлення респондента до розлучення.

6 шкала: ставлення до любові романтичного типу: судження № 17, 19, 22, 26; $(17+19+22+26)$: 4 – чим вищий бал, тим більш виражена орієнтація на традиційно уявлювану романтичну любов.

7 шкала: оцінка значення сексуальної сфери в сімейному житті: судження № 20, 25, 28, 29; $(20-25+28-29)$: 4 – чим вищий бал, тим менш значимою є сексуальна сфера в сімейному житті.

8 шкала: ставлення до «заборони сексу»: судження № 23, 27, 30, 31; $(23+27-30+31)$: 4 – чим вищий бал, тим більш забороненою вважає респондент сексуальну тему.

9 шкала: ставлення до патріархального, або егалітарного, створення сім'ї (орієнтація на традиційні уявлення): судження № 32, 33, 34, 36; $(-32-33+34-36)$: 4 – чим вищий бал, тим менш традиційне уявлення респондента про роль жінки.

10 шкала: ставлення до грошей (легкість витрат – бережливість); судження № 37, 38, 39, 40; $(-37+38-39+40)$: 4 – чим вищий бал, тим більш бережливе ставлення респондента до грошей, чим менший бал – тим легше, на його думку, можна їх утрачати.

Тест-опитувальник батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін)

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно якомога довше тримати дитину в стороні від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини почуття прихильності.
7. Хороші батьки оберігають дитину від труднощів життя.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюся допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли знущання над дитиною дає їй велику користь.
11. Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не доб'ється в житті.
13. Мені здається, що діти потішаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які, крім презирства, нічого не варті.
15. Для свого віку моя дитина трохи незріла.
16. Моя дитина поводить себе погано спеціально, щоб досадити мені.
17. Моя дитина вбирає в себе все негативне, як «губка».
18. Мою дитину важко навчити хороших манер, як не старайся.
19. Дитину треба тримати в жорстких рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас у дім.
21. Я беру участь у вихованні своєї дитини.
22. До моєї дитини «липне» все негативне.
23. Моя дитина не доб'ється успіху в житті.

24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей, мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна й здібна, як мені хотілося б.
25. Я шкодую свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з ровесниками, вони здаються мені дорослішими і за поведінкою, і за судженнями.
27. Я із задоволенням проводжу з дитиною весь свій вільний час.
28. Я часто шкодую про те, що моя дитина росте та дорослішає, і з ніжністю згадую її маленькою.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалось у житті.
31. Батьки повинні пристосовуватися до дитини, а не тільки вимагати цього від неї.
32. Я стараюся виконувати всі прохання моєї дитини.
33. Приймаючи сімейні рішення, слід ураховувати думку дитини.
34. Я дуже цікавлюся життям своєї дитини.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визначити, що вона по-своєму має рацію.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди зважаю на думку дитини.
38. Я маю до дитини дружні почуття.
39. Основна причина капризів моєї дитини – егоїзм, упертість і лінь.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводити відпустку з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне, безтурботне дитинство, усе інше – додасться.
42. Іноді мені здається, що моя дитина не здатна ні на що хороше.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести із себе будь-кого.
45. Я розумію засмучення своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини – безкінечне нервування.
48. Суворі дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.

50. За строге виховання діти вдячні потім.
51. Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж достоїнств.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не в змозі будь-що зробити самостійно, а якщо й зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте не пристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.
57. Я ретельно слідкую за станом здоров'я моєї дитини.
58. Нерідко я захоплююся своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я не високої думки про здібності моєї дитини й не приховую цього від неї.
61. Дуже бажано, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

Ключ

I. Прийняття – відторгнення:

3	4	8	10	12	14	15	16
18	20	23	24	26	27	29	37
38	39	40	42	43	44	45	46
47	49	51	52	53	55	56	60

II. Образ соціальної бажаності поведінки – кооперація:

6	9	21	25	31	33	34	35	36
---	---	----	----	----	----	----	----	----

III. Симбіоз:

1	5	7	28	32	41	58
---	---	---	----	----	----	----

IV. Авторитарна гіперсоціалізація:

2	19	30	48	50	57	59
---	----	----	----	----	----	----

V. «Маленький («невдаха»):

9	11	13	17	22	28	54	61
---	----	----	----	----	----	----	----

Порядок підрахунку тестових балів

Під час підрахунку тестових балів за всіма шкалами враховують правильну відповідь.

Високий тестовий бал за відповідними шкалами інтерпретується як:

- I – відторгнення;
- II – соціальна бажаність;
- III – симбіоз;
- IV – гіперсоціалізація;
- V – інфантилізація (інвалідизація).

Спілкування в сім'ї (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська)

Інструкція: Дайте, будь ласка, відповіді на поставлені запитання:

1. Чи можна сказати, що вам із дружиною (чоловіком), як правило, подобаються одні й ті самі кінофільми, книги, вистави?

- а) так;
- б) імовірно, так;
- в) імовірно, ні;
- г) ні.

2. Чи часто під час розмови з дружиною (чоловіком) у вас виникає почуття спільності, повного взаєморозуміння?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

3. Чи є у вас улюблені фрази, вирази, які означають для вас обох одне й те саме, і ви із задоволенням використовуєте їх?

- а) так;
- б) імовірно, так;
- в) імовірно, ні;
- г) ні.

4. Чи можете ви передбачити, чи сподобається вашій дружині (чоловікові) кінофільм, книга й т. ін.?

- а) так;
- б) імовірно, так;
- в) імовірно, ні;
- г) ні.

5. Як ви думаєте: відчуває ваша дружина (чоловік), чи подобається вам те, що вона говорить або робить, коли ви прямо про це не говорите?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

6. Чи розповідаєте ви дружині (чоловікові) про свої стосунки з іншими людьми?

- а) розказую майже все;
- б) розказую достатньо багато;
- в) розказую достатньо мало;
- г) не розказую майже нічого.

7. Чи бувають у вас з дружиною (чоловіком) розбіжності щодо того, які стосунки підтримувати з рідними?

- а) так, бувають майже постійно;
- б) бувають досить часто;
- в) бувають достатньо рідко;
- г) ні, не буває майже ніколи.

8. Наскільки добре ваша дружина (чоловік) розуміє вас?

- а) дуже добре розуміє;
- б) швидше добре, ніж погано;
- в) швидше погано, ніж добре;
- г) зовсім не розуміє.

9. Чи можна сказати, що ваша дружина (чоловік) відчуває, що ви ображені або роздратовані чимось, але не хоче цього показати?

- а) так;
- б) напевне, так;
- в) напевне, ні;
- г) ні.

10. Як ви вважаєте, чи розказує вам дружина (чоловік) про свої неприємності та промахи?

- а) майже завжди;
- б) досить часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

11. Чи буває так, що якесь слово або предмет викликає у вас обох одні й ті ж спогади?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

12. Коли у вас неприємності, поганий настрій, чи стає вам легше від спілкування з дружиною (чоловіком)?

- а) так, майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) ні, майже ніколи.

13. Як ви думаєте, чи є теми, на які дружині (чоловікові) важко та неприємно розмовляти з вами?

- а) їх дуже багато;
- б) їх досить багато;
- в) їх достатньо мало;
- г) таких тем дуже мало.

14. Чи буває так, що в розмові з дружиною (чоловіком) ви відчуваєте себе скуто, не можете підібрати потрібних слів?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

15. Чи є у вас із дружиною (чоловіком) сімейні традиції?

- а) так;
- б) швидше так, ніж ні;
- в) швидше ні, ніж так;
- г) ні.

16. Чи може ваша дружина (чоловік) без слів зрозуміти, який у вас настрій?

- а) майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) майже завжди.

17. Чи можна сказати, що у вас із дружиною (чоловіком) однакове ставлення до життя?

- а) так;
- б) швидше так, ніж ні;
- в) швидше ні, ніж так;
- г) ні.

18. Чи буває так, що ви не розказуєте дружині (чоловікові) новину, важливу для вас, але яка до неї (нього) не має прямого стосунку?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) часто.

19. Чи розказує вам дружина (чоловік) про свій фізичний стан?

- а) розказує майже все;
- б) розказує достатньо багато;
- в) розказує досить мало;
- г) не розказує майже нічого.

20. Чи відчуваєте ви, що подобається вашій дружині (чоловікові) те, що ви робите або говорите, якщо вона (він) прямо не говорить про це?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

21. Чи можна сказати, що ви згідні один з одним в оцінці більшості своїх друзів?

- а) ні;
- б) радше ні, ніж так;
- в) радше так, ніж ні;
- г) так.

22. Як ви думаєте, чи може ваша дружина (чоловік) передбачити, чи сподобається вам той чи інший фільм, книга?

- а) думаю, так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) думаю, ні.

23. Якщо ви зробили помилку, чи розказуєте дружині (чоловікові) про свої неприємності?

- а) не розказую майже ніколи;
- б) розказую досить рідко;
- в) розказую досить часто;
- г) розказую майже завжди.

24. Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, то дружині (чоловікові) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається навкруги?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

25. Як ви вважаєте, наскільки ваша дружина (чоловік) відверта(ий) із вами?

- а) повністю відверта(ий);
- б) скоріше відверта(ий);
- в) скоріше невідверта(ий);
- г) зовсім невідверта(ий).

26. Чи можна сказати, що вам легко спілкуватися з дружиною (чоловіком)?

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

27. Чи часто ви пустуєте, спілкуючись один з одним?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

28. Чи буває так, що після того, як ви розказали дружині (чоловікові) про щось дуже для вас важливе, вам доводилося пожалкувати, що ви розповіли зайве?

- а) ні, майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) так, майже завжди.

29. Як ви думаєте, якщо у вашої дружини (чоловіка) неприємності, поганий настрій, чи стає їй (йому) легше від спілкування з вами?

- а) ні, майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) так, майже завжди.

30. Наскільки ви відверті з дружиною (чоловіком)?

- а) повністю відвертий(а);
- б) скоріше відвертий(а);
- в) скоріше невідвертий(а);
- г) зовсім невідвертий(а).

31. Чи завжди ви відчуваєте, що ваша дружина (чоловік) ображена або роздратована чимось, якщо вона не хоче вам цього показати?

- а) так;
- б) напевне, це так;
- в) напевне, це не так;
- г) ні, це не так.

32. Чи трапляється, що ваші погляди з якого-небудь важливого для вас питання не збігаються з думкою вашої дружини (чоловіка)?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

33. Чи буває так, що ваша дружина (чоловік) не ділиться з вами новиною, яка важлива особисто для неї (нього), але вас безпосередньо це не стосується?

- а) дуже часто;
- б) досить часто;
- в) достатньо рідко;
- г) дуже рідко.

34. Чи можете ви без слів зрозуміти, який у вашої дружини (чоловіка) настрій?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

35. Чи часто об'єднує вас із дружиною (чоловіком) почуття «ми»?

- а) дуже часто;
- б) досить часто;
- в) достатньо рідко;
- г) дуже рідко.

36. Наскільки добре ви розумієте свою дружину (чоловіка)?

- а) зовсім не розумію;
- б) радше погано, ніж добре;
- в) радше добре, ніж погано;
- г) повністю розумію.

37. Чи розповідає вам дружина (чоловік) про свої стосунки з іншими людьми?

- а) не розказує майже нічого;
- б) розказує досить мало;
- в) розказує достатньо багато;
- г) розказує майже все.

38. Чи буває так, що в розмові з вами дружина (чоловік) відчуває себе напружено, скуто, не може підібрати потрібних слів?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

39. Чи є у вас таємниці від дружини (чоловіка)?

- а) є;

- б) скоріше є, ніж немає;
- в) скоріше немає, ніж є;
- г) немає.

40. Чи часто ви, звертаючись один до одного, використовуєте смішні найменування?

- а) дуже часто;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) дуже рідко.

41. Чи є теми, на які вам важко та неприємно говорити з дружиною (чоловіком)?

- а) дуже багато;
- б) досить багато;
- в) достатньо мало;
- г) дуже мало.

42. Чи часто у вас із дружиною (чоловіком) виникають розбіжності в тому, як виховувати дітей?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

43. Як ви думаєте, чи можна сказати, що вашій дружині (чоловікові) легко спілкуватися з вами?

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

44. Чи розказуєте ви дружині (чоловікові) про свій фізичний стан?

- а) розказую майже все;
- б) розказую достатньо багато;

- в) розказую досить мало;
- г) не розказую майже нічого.

45. *Як ви думаєте, чи доводилося вашій дружині (чоловікові) жалкувати, що вона (він) розповіла вам щось дуже важливе для неї (нього)?*

- а) майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) майже завжди.

46. *Чи виникало коли-небудь відчуття, що у вас із дружиною (чоловіком) існує своя мова, невідома нікому з оточуючих?*

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

47. *Як ви вважаєте, чи є у вашої дружини (чоловіка) таємниці від вас?*

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

48. *Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, то дружині (чоловікові) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається навкруги?*

- а) дуже часто;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) дуже рідко.

Запитання розбиваються за шкалами так:

1. Довіра спілкування – № 6, 23, 25, 39, 44 – як респондент оцінює себе за цією ознакою; № 10, 19, 30, 37, 47 – як він оцінює партнера.

2. Взаєморозуміння між подружжям – № 4, 20, 31, 34, 36 – як респондент оцінює себе за цією ознакою; № 5, 8, 9, 16, 22 – як він оцінює партнера.

3. Схожість у поглядах подружжя – № 1,17, 21, 32, 42.

4. Загальні символи сім'ї – № 3, 11, 15, 40, 46.

5. Легкість спілкування між подружжям – № 2,14, 26, 27, 43.

6. Психотерапевтичність спілкування – № 12, 28, 29, 41, 45. В усіх запитаннях першій альтернативі приписується значення перший – «4», другій – «3», третій – «2», четвертій – «1». За кожною зі шкал підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значень, які входять до шкали запитань.

Нижче наводяться формули розрахунку кожного індексу:

1. а) $6-23+25-39+44$ – чим вищий бал, тим більш довірливий характер спілкування в сім'ї;

б) $10+19+30-37-47$.

2. а) $4+20+31+34-36$;

б) $5+8+9-16+20$ – чим більший бал, тим вище взаєморозуміння між подружжям.

3. $1+17-21+32+42$ – чим вищий бал, тим більш подібні погляди подружжя.

4. $3-11+15+40+46$ – чим вищий бал, тим більше підстав говорити про наявність «сімейної мови».

5. $-2+14+26-27+43$ – чим вищий бал, тим легше подружжю спілкуватись один з одним.

6. $12+28+29-41+45$ – чим більше значення індексу, тим «психотерапевтичніше» відбувається процес спілкування у сім'ї.

Методика «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдеміллер, В. Юстицкис)

П – психолог

Р – респондент

1. Психолог: «Подумки поверніться додому, у сім'ю! Згадайте почуття, із яким ви відчиняєте двері додому! Згадайте почуття, із яким думаєте про домашні справи на роботі! Як ви відчуваєте себе у вихідні

дні та ввечері? Згадайте все ваше сімейне життя! Як ви відчуваєте себе найчастіше? Позначте на шкалах!»

П: (дає бланк для відповідей). Р: (відзначає).

2. Психолог: (звертає увагу на рису респондента, найбільш виражену на шкалах): «Ви відзначили, що відчуваєте себе в сім'ї дуже ... (називається відповідна риса). Це, скоріше, приємне чи неприємне почуття? Прошу вас згадати декілька випадків із вашого сімейного життя, коли ви почували себе дуже ... (називається той же стан)».

3. Р (розповідає).

П: «Спробуйте ще раз оцінити свій стан удома на цих же шкалах! Усе залишається по-старому чи щось зміниться?» Р: (звичайно міняє оцінку з деяких шкал, якщо при цьому на перший план вийшов інший стан, то вся процедура повторюється від п. 2).

Обробка: бали зі шкал, помічених однаковим індексом, сумуються. Стан констатується, якщо сума оцінок із 4-х субшкал перевищує або дорівнює за У (загальна незадоволеність) – 26 балам; за Н (нервово-психічне напруження) – 27 балам; за Т (сімейна тривожність) – 26 балам.

1. Задоволеним	0	7 Незадоволеним У	
2. Спокійним	0	7 Стривоженим Т	
3. Розслабленим	0	7 Напруженим Н	
4. Радісним	0	7 Засмученим У	
5. Потрібним	0	7 Зайвим Т	
6. Відпочилим	0	7 Замученим Н	
7. Здоровим	0	7 Хворим У	
8. Сміливим	0	7 Несміливим Т	
9. Безтурботним	0	7 Стурбованим Н	
10. Хорошим	0	7 Поганим У	
11. Спритним	0	7 Незграбним Т	Т-; У-; Н-
12. Вільним	0	7 Зайнятим Н	

Запитальник «Конструктивно-деструктивна сім'я» (КДС)

(Е. Ейдемільер, В. Юстицкис)

Запитальник включає твердження про члена вашої сім'ї, який найбільше завдає вам турбот.

Твердження пронумеровані. Такі ж номери є в «Бланку запитальника КДС».

Читайте по черзі твердження запитальника. Якщо ви переважно згодні з ними, то на бланку обведіть кружком номер твердження. Якщо ви здебільшого не згодні, то закресліть цей номер. Якщо важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох.

У запитальнику немає «правильних» або «неправильних» тверджень. Відповідайте так, як є насправді, як ви думаєте. Пам'ятайте: ви відповідаєте про члена вашої сім'ї, який найбільше завдає вам турбот.

1. Впевнений, що допомогти йому (їй) можуть тільки найсуворіші заходи.

2. Коли дивлюся на нього (неї), думаю, що доля до мене несправедлива.

3. Я ніколи не знаю, що в нього (неї) на думці.

4. Іноді *думаю*: «Було б краще, якби він (вона) куди-небудь зник (зникла)».

5. Що б ми з ним (нею) не робили, він (вона) стає все гіршим (гіршою).

6. Оточуючі вважають мене винним (винною) у тому, що відбувається з ним (нею).

7. Нерідко він (вона) зникає і я не знаю, що з ним (нею).

8. Ніхто з оточуючих не хоче допомогти мені.

9. Він (вона) не зважає на мене,

10. Буває, що мені неприємно мати з ним (нею) справу.

11. Я ніколи не знаю, що вона (він) викине ще.

12. Він (вона) ставиться до мене вороже.

13. До нього (неї) неможливо знайти підхід.

14. Через нього (неї) в мене зіпсовані стосунки з багатьма людьми.

15. Він (вона) все приховує від мене.

16. Якби його (її) не було, моє життя було б щасливим та цікавим.

17. Навіть якщо він (вона) твердо вирішить стати кращим, я знаю: все одно він (вона) залишиться таким (такою), як був (була).

18. Мені соромно, коли говорять про нього (неї).

19. Він (вона) постійно обманює мене.
 20. Його (її) виправлення (видужання) дуже мало залежить від мене.

Бланк запитальника КДС

1	5	9	13	17	Вплив	5	2
2	6	10	14	18	Фрустрація	4	2
3	7	11	15	19	Інформація	5	1
4	8	12	16	20	Відчуження	3	0

3.2. Малюнкові тести в практиці діагностики сімейних взаємин

Емпіричні дослідження в галузі практичної психології свідчать про те, що заслуговує на увагу в практиці консультативної роботи психолога використання *методу малюнка*.

Застосування малюнка може допомогти психологу в діагностиці, збагативши комунікацію й соціальний репертуар особистості. Цей метод особливо результативний у роботі з пацієнтами, у яких часто виникають проблеми із самовираженням за допомогою слів. Самовираження за допомогою малюнка більш символічне та менш специфічне, ніж слова. Під час малювання активізуються спогади й фантазії, пов'язані з неусвідомленими смислами. Пацієнт може вести комунікацію не напругу, не усвідомлюючи, що намальований ним будинок насправді не є місцем, де він живе. Такий захист від безпосередньої конфронтації з емоційно насиченою інформацією викликає при вираженні почуттів менше хвилювання, зменшуючи вірогідність появи захисної позиції.

Малюнок є прекрасною методикою оцінки психофізичного стану пацієнта й шансом для вираження його проблем і конфліктів. Особистість із сильним захисним характером здебільшого відображає відсутність спонтанності в малюнках. Депресію пов'язують із такими рисами малюнка, як уникання кольорів, багато порожнього простору, різноманітні обмеження, дезорганізація, незавершеність, відсутність смислу й виконання при найменшій затраті зусиль.

Малюнок – це форма, у якій проявляють себе страхи, бажання та фантазії. Він також допомагає отримати контроль над фрустраціями й імпульсами, які проявляються в процесі розвитку комунікативних здібностей.

Малюнок не забирає багато часу, найчастіше доповнює такі проєктивні методики, як тест Роршаха і ТАТ. Малюнок звільняє спонтанність у маленьких дітей, а загальмованим дорослим допомагає подолати перешкоди у власному розвитку.

Малюнок також має здатність полегшувати в клієнтів ідентифікацію мотивів, які повторюються в їхній поведінці, і звертати увагу на проблеми.

Також малюнок здатний викликати катарсис: агресивні й ворожі почуття перетворюються в більш прийнятні способи самовираження. Діти та дорослі, які погано контролюють свої спалахи емоцій, можуть завдяки цьому відкрити для себе альтернативні стратегії, яких не помічали раніше.

При інтерпретації малюнків клініцисту слід звертати увагу на використання кольорів, якщо вони складають елемент малюнка. Наприклад, надмірне використання червоного кольору часто пов'язане з агресією. Систематичне використання переважно темних кольорів вважається ознакою депресії. Надмірна кількість різних строкатих кольорів свідчить про маніакальні тенденції. Якщо ж на малюнках з'являються світлі ледь помітні тони – існує вірогідність того, що їхній автор намагається приховати свої істинні почуття.

Малюнок цінний також тим, що ініціюється й контролюється самим пацієнтом, чим зміцнює його *ego*. Завершена робота над малюнком, як і сам процес, дає клієнтам почуття розвитку та досягнення мети, будучи умовою особистого задоволення й переконання у власній значущості.

У практиці роботи клінічного психолога найпопулярнішими техніками малюнка, що дають діагностичну інформацію, є такі:

Малюнковий тест Гуденау-Харріса

Малюнковий тест Гуденау-Харріса (Harriss, 1963), більш відомий як ***тест «Намалюй людину»***, застосовується переважно психологами та педіатрами, оскільки за його допомогою можна швидко визначити інтелектуальні здібності дітей шкільного віку. Серед інших тестів, які використовують для вимірювання інтелекту, він виділяється оригінальною концепцією, легкістю застосування. Використовується при

обстеженні дітей із дефектами слуху, неврологічними проблемами, неадаптованими, та з порушеннями характеру.

Намалюй людину під дощем

Цікавою версією описаного *тесту є завдання «Намалюй людину під дощем»* (Hammer, 1967). Ця проста модифікація основної інструкції дає надзвичайно багатий клінічний матеріал.

Цей метод особливо корисний для діагноста, який цікавиться силою *его* пацієнта. Застосування цієї процедури разом з іншими тестами дає змогу консультантові відповісти на такі питання: «Яким чином обстежуваний відреагує на ситуацію стресу?», «Які власні ресурси він має, щоб функціонувати в середовищі, яке викликає неспокій?», «Чи може обстежуваний успішно планувати свою поведінку в ситуаціях, що викликають неспокій?» і «Які види захисту (напр.: заперечення, уникнення) він використовує в складних для нього ситуаціях?».

Інструкція проведення в класичному варіанті проста: чистий аркуш паперу ділиться навпіл, з однієї сторони діагностованому пропонується намалювати людину, з іншої – людину під дощем. Кожен малюнок має бути названим. Під малюнком «Людина під дощем» діагностованому пропонується описати настрій людини, почуття та ставлення до дощу.

Зіставлення обох малюнків дає змогу визначити, як людина реагує на стресові, неблагоприємні ситуації, що вона відчуває при труднощах. У процесі тестування важливо спостерігати за ходом малювання й звертати увагу на всі репліки досліджуваного. Для отримання більш достовірної інформації потрібно провести додаткове інтерв'ю з тестуючим.

Коли малюнок завершено, потрібно сприйняти його повністю. Слід «увійти» в малюнок і відчути, у якому настрої перебуває персонаж, чи відчуває він себе безпомічним, чи, навпаки, відчуває в собі внутрішні ресурси для боротьби з труднощами, а можливо, спокійно й адекватно сприймає труднощі, вважаючи їх життєвим явищем.

Інтерпретація

У малюнку «Людина під дощем», порівняно з малюнком «Людина», як правило, виявляються суттєві відмінності.

Важливо подивитися, як змінилася експозиція. Так, наприклад, якщо людина зображена «уходячою», то це може бути пов'язано з тенденцією до виходу з тяжких життєвих ситуацій, до уникнення неприємностей.

Положення фігури в профіль або спиною вказує на прагнення позбавитися від оточення, до самозахисту.

Зображення, розміщене внизу листа, може свідчити про наявність депресивних тенденцій, почуття незахищеності.

У всьому іншому при інтерпретації слід опиратися на методику «Людина» (Jolles, 1971)

Наприклад, зображення, зміщене вліво, можливо, пов'язане з наявністю імпульсивності в поведінці, орієнтацією на минуле, із залежністю від матері. Зображення, зміщене вправо, вказує на наявність орієнтації на оточення й, можливо, залежність від батька.

Трансформація фігури

Збільшення розмірів фігури інколи трапляється у підлітків, яких неприємності мобілізують, роблять більш сильними та впевненими.

Зменшені фігури бувають тоді, коли досліджуваний прагне захисту, хоче перекласти відповідальність за своє життя на інших.

Діти, які малюють маленькі фігури, зазвичай соромляться проявляти свої почуття й мають тенденцію до витриманості та деякої заторможеності при взаємодії з людьми. Вони схильні до депресивних станів у результаті стресу.

Зображення людини протилежної статі вказує на певний тип реагування в складних ситуаціях. Функція одягу – «формування захисту від стихії». Багато одягу вказує на потребу в додатковому захисті. Відсутність одягу пов'язана з ігноруванням певних стереотипів у поведінці, з імпульсивністю.

Атрибути дощу

Дощ – перешкода, небажана дія, що змушує людину закритися в собі, сховатися. Характер його зображення пов'язаний із тим, як людиною сприймається важка ситуація: рідкі краплі – як тимчасова, переборна; тяжкі, зафарбовані краплі чи лінії – важка й постійна.

Потрібно визначити, звідки йде дощ (справа чи зліва від людини) і яка частина фігури піддається дії в найбільшій мірі. Інтерпретація проводиться відповідно до приписуваних значень правої та лівої сторін аркуша чи фігури людини.

Хмари – символ очікування неприємностей. Важливо звертати увагу на кількість хмаринок, їх щільність, розмір, положення. У депресивному стані зображуються важкі грозові хмари, що займають усе небо.

Калюжі, багнюка символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Потрібно звернути увагу на манеру відображення калюж (форму, глибину, бризки). Важливо відзначити, як розміщені калюжі відносно фігури людини (розміщені вони перед чи за фігурою, навколо людини чи вона стоїть в калюжі).

Додаткові деталі

Усі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) чи предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книжки), розглядаються як відображення потреби в додатковій зовнішній опорі, у підтримці, прагненні піти від розв'язання проблем через переключення й замінюючу діяльність.

Більш повна розшифровка деталей ґрунтується на символічному значенні представлених образів.

Наприклад, блискавка може символізувати початок нового циклу в розвитку й драматичні зміни в житті людини. Веселка, що часто з'являється після грози, передуює появі сонця, символізує мрію про нездійснений потяг до досконалості.

Парасолька являє собою символічне зображення психічного захисту від несприятливих зовнішніх дій. Із точки зору трактування образів, парасолька може розглядатися як зображення зв'язку з матір'ю й батьком, які символічно представлені в образі парасольки: купол – мати, а ручка – батько. Парасолька може захищати чи не захищати від непогоди, обмежувати поле зору персонажа, а може й бути відсутньою.

Так, наприклад, велика парасолька-гриб може свідчити про сильну залежність від матері, яка вирішує всі важкі ситуації за людину.

Розмір і розміщення парасольки щодо до фігури вказують на інтенсивність дії механізмів психічного захисту.

Відсутність суттєвих деталей може свідчити про сферу конфлікту й бути наслідком витіснення як захисного механізму психіки. Так, наприклад, відсутність парасольки на малюнку може вказувати на відмову в підтримці з боку батьків у важкій ситуації.

Колір у малюнках

Малюнки можна виконувати як простим олівцем, так і кольоровим. Важливо пам'ятати, що точна інтерпретація кольорового рішення не може бути зроблена, якщо в досліджуваного немає всього набору кольорових олівців.

Кольори можуть символізувати певні почуття, настрої і ставлення людини. Вони також можуть відображати спектр різних реакцій і сфер конфліктів.

Добре адаптована й емоційно не обділена дитина зазвичай використовує від двох до п'яти кольорів. Сім–вісім кольорів свідчать про високу лабільність, використання одного кольору – про можливу боязнь емоціонального збудження.

Тест «Намалюй сім'ю»

Так звана техніка малювання сім'ї (Harris, 1963) дає можливість використовувати потреби близьких людей як проєктивних маркерів особистості обстежуваного.

Популярність цієї методики викликана особливим інтересом спеціалістів до структури сім'ї та сімейної терапії. Вона не потребує багато часу, але дає клініцистові безліч даних. Отримана картинка здебільшого відображає ставлення пацієнта до членів його сім'ї й те, якими він бачить їхні ролі. Сімейні стосунки часто можна розпізнати за пропорціями портретів і за їх розміщенням. Якщо пацієнт не поміщає себе на малюнку сім'ї, то це може свідчити про почуття відчуженості. Це особливо помітно в малюнках сім'ї, виконаних прийомними дітьми, особливо в період дозрівання, коли питання власної ідентичності стає особливо важливим.

Корисною в роботі психолога модифікацією малюнка сім'ї є «**Кінетичний малюнок сім'ї**» (Burnsu Kaufman, 1970). Але якщо при виконанні тесту «Намалюй сім'ю» дається інструкція «Намалюй портрет всієї твоєї сім'ї», то при виконанні «Кінетичного малюнка сім'ї» до інструкції додається рекомендація: «Зробіть дещо (деяку дію) разом». У цій реакції психолог відзначає, що обстежуваний повинен урахувати себе, до того ж «кінетичний» варіант застосовується здебільшого лише тоді, коли пацієнт уже виконав перший сімейний малюнок.

Хоч ця методика, як правило, застосовується в роботі з дітьми, вона також є результативною й при використанні в роботі з дорослими: занурює в спогади дитинства, змушуючи згадувати минулий досвід і сімейні взаємини.

Дім – дерево – людина

Техніка «Дім – дерево – людина» (Остер, Гоулд, 2000) використовується для того, щоб допомогти терапевтові зібрати дані про міру інтеграції особистості, зрілості та її дієвості. Заслужує на увагу те, що малюнок цих трьох об'єктів дає емоційно заторможеним людям велику свободу вираження.

Колірний тест взаємин

Колірний тест відносин (КТВ), розроблений А. Еткіндом, – невербальний компактний діагностичний метод, що відображає як свідомі, так і частково несвідомі рівні відносин людини.

Методичною основою цього методу є колірно-асоціативний експеримент, ідея та процедура якого розроблені автором. Вони ґрунтуються на уявленні про те, що вагомі характеристики невербальних компонентів відносин до значимих інших і до самого себе відбиваються в кольорових асоціаціях до них. Кольорова сенсорика тісно пов'язана з емоційним життям людини. Цей зв'язок, підтверджений у багатьох експериментально-психологічних дослідженнях, давно використовується в низці психодіагностичних методів.

Так, незадоволеність значущих потреб, неможливість реалізувати домінуючі прагнення викликають фрустрацію, роздратування, нега-

тивні емоції, спрямовані на запобігання або подолання перешкод. Зі свого боку, задоволеність мотиву, позитивні очікування викликають у людини зацікавлення, радість, здивування, тобто позитивні емоції.

Отже, за допомогою стандартизованої процедури обстеження можна отримати інформацію про внутрішню значущість стимулів, ієрархію мотиваційної сфери, а також про пов'язані з ними очікування, конфлікти.

Передбачається, що у виборі кольору відображається емоційне ставлення до осіб, які складають безпосереднє оточення обстежуваного, а також поняття, що мають для нього суттєве значення.

Аналізується не лише вибраний колір, але і його місце в системі кожного з рядів, сконструйованих обстежуваним у ході виконання тесту.

Як стимульний матеріал до тесту використовують вісім основних кольорів тесту Люшера. Для забезпечення чистоти результатів потрібно використовувати стандартний набір кольорів.

Процедура обстеження

1. Психолог складає список понять, які мають для випробуваного певне значення. Для більш зручного використання методу можливе складання бланків із набором понять.

*Бланк відповідей**

Прізвище, ініціали _____

Дата _____

Таблиця 3.2

Поняття	Номер кольору	Поняття	Номер кольору
Моя робота		Гроші	
Моє майбутнє		Авторитет	
Моє здоров'я		Кар'єра	
Я		Друзі	
Я ідеальний		Лікарі	
Моя сім'я		Влада	

* Скорочений варіант КТВ.

Результат тесту Люшера (розкладання кольорів)

Позиція	1	2	3	4	5	6	7	8

Список понять-стимулів краще складати за результатами індивідуальної бесіди з досліджуваним відповідно до мети дослідження.

2. Кольорова асоціативна розкладка.

Перед досліджуваним розкладаються кольори Люшера у випадковому порядку й дається така *інструкція*: «Вам потрібно підібрати до кожного з понять (поняття послідовно пред'являються психологом) кольори, але не за випадковими ознаками, а за власними відчуттями того, із яким кольором у Вас особисто асоціюється це поняття. Вибрані кольори можуть повторюватись».

Психолог навпроти кожного поняття записує номер кольору, який вибрав обстежуваний, виходячи з такого кодування кольорів: синій – 1; зелений – 2; червоний – 3; жовтий – 4; фіолетовий – 5; коричневий – 6; чорний – 7; сірий – 0.

КТВ має два варіанти проведення, які відрізняються за способом отримання кольорових асоціацій. У скороченому варіанті досліджуваному потрібно підібрати до кожного поняття тільки один колір із восьми. У повному варіанті всі вісім кольорів рангуються від найбільш підхожого до найменш підхожого відносно кожного поняття.

Приклад бланку відповідей за повним варіантом:

Поняття									
Я									
Моє майбутнє									
Моє здоров'я									
Лікарі									

3. Розкладання кольорів Люшера.

Досліджуваному пропонується розкласти кольори Люшера від «найбільш приємного, підхожого» до «найменш приємного, невідхожого». Психолог фіксує розкладки кольорів за вищевказаним кодуванням.

Інтерпретація даних

Якщо з деякою особою чи поняттям асоціюються кольори, що займають перші місця за перевагою, значить, до цієї особи чи поняття досліджуваний ставиться позитивно: емоційно сприймає його, задоволений відповідним ставленням. І, навпаки, якщо з ним асоціюються кольори, що займають останні місця при розкладанні за перевагою, досліджуваний до них ставиться негативно, емоційно відторгає.

У короткому варіанті КТВ валентність (відповідність) вимірюється рангом кольору, із яким асоціюється певне поняття в індивідуальному розкладанні кольорів у порядку переважності й може змінюватися від 1 до 8.

У повному варіанті тесту – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена між асоціативним рангуванням кольорів у порядку відповідності цього поняття та індивідуальним розкладанням кольорів у порядку переважності може змінюватися від – 1,0 до 1,0.

3.3. Психодіагностика індивідуально-психологічних особливостей партнерів

Дослідження самооцінки

(за допомогою методики Дембо-Рубінштейн)

У методиці Дембо-Рубінштейн обстежуваному надається можливість визначити свій стан за запропонованими шкалами з урахуванням низки нюансів, що відображають ступінь вираженості тієї чи іншої особистісної властивості.

Методика досить проста у використанні. На аркуші паперу проводиться вертикальна риска, про яку обстежуваному кажуть, що вона означає щастя, причому верхній полюс відповідає станові повного щастя, а нижній займають найбільш нещасливі люди. Обстежуваного просять позначити на цій лінії рисою чи кружком своє місце. Такі ж вертикальні лінії проводяться й для вираження самооцінки клієнта за шкалами здоров'я, успішності, характеру тощо.

Після цього приступають до бесіди, у якій з'ясовують його уявлення про щастя та нещастя, здоров'я та нездоров'я, добрий і поганий характер та ін. З'ясовується, чому клієнт зробив відмітку в певному місці

шкали для позначення своїх особливостей. Наприклад, що спонукало його поставити відмітку в заданому місці шкали здоров'я, він вважає себе здоровим чи хворим, якщо хворим, то на яке захворювання, кого він вважає хворим.

Залежно від конкретного завдання, яке стоїть перед психологом, у методику можна вводити й інші шкали. Так, при обстеженні хворих на алкоголізм, доцільно ввести шкали настрою, сімейного благополуччя та службових досягнень. При обстеженні клієнтів у депресивному стані вводяться шкали настрою, уявлення про майбутнє (оптимістичне чи песимістичне), тривоги, впевненості в собі тощо.

В аналізі отриманих результатів основну увагу слід приділити не стільки дослідженню на шкалах, скільки обговоренню цих відміток.

Тест смисложиттєвих орієнтацій (ТСО)

Тест смисложиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махелика. Методику розроблено авторами на основі теорії прагнення до змісту й логотерапії Віктора Франкла (Франкл, 1990). Вона переслідувала ціль емпіричної валідизації низки представлень із цієї теорії, зокрема представлень про екзистенціальний вакуум і ноогенні неврози. Суть цих уявлень полягає в тому, що невдача в пошуку людиною змісту свого життя (екзистенціальна фрустрація) і відчуття втрати, що випливає з її змісту (екзистенціальний вакуум), є причиною особливого класу щиросердечних захворювань – ноогенних неврозів, які відрізняються від раніше описаних їх видів. Спочатку автори прагнули показати: а) що методика вимірює саме ступінь «екзистенціального вакууму» у термінах Франкла; б) що останнє характерно для психічно хворих і в) що він не тотожний просто психічній патології (Crambaugh, Mahotick, 1964, p. 201). «Ціль у житті», що діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значимості життя (там само).

Оригінальна методика в її остаточному варіанті складається з 20 шкал, кожна з яких являє собою твердження із закінченням, що роздвоюється: два протилежних варіанти закінчення задають полюси оціночної шкали, між якими можливі сім градацій переваги.

Обстеженим пропонується вибрати найбільш придатну із семи градацій і підкреслити чи обвести відповідну цифру. Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення (процентилі). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку зі спадної (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

Поряд з описаною вище формалізованою частиною А тест Крамбо і Махолика містить також частини В і С. Частина В складається з 13 незакінчених пропозицій, що стосується теми змісту й безглуздості життя, а в частині З обстежуваному пропонується викласти коротко, але конкретно, його устремління й цілі в житті, а також розповісти, наскільки успішно ці бажання й мета реалізуються. Автори тесту підкреслюють, що частини В і С не потрібні для більшості досліджень, однак дуже корисні під час індивідуальної роботи в клініці за умови, що їх оцінює психіатр, клінічний чи консультуючий психолог (Crumbaugh, Maholick, 1981).

Інструкція: Вам запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (чи 0, якщо два твердження, на вашу думку, однаково правильні).

Таблиця 3.5

Бланк

Твердження	Шкала	Твердження
1	2	3
1. Зазвичай мені дуже нудно.	3 2 1 0 1 2 3	Зазвичай я повний енергій.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені зовсім спокійним і рутинним.
3. У житті я не маю визначених цілей і намірів.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю дуже ясні цілі й наміри.

Продовження таблиці 3.5

1	2	3
4. Моє життя уявляється мені вкрай безглуздим і безцільним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя уявляється мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені цілком схожим на всі інші.
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами.
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановане в житті.
9. Моє життя порожнє й нецікаве.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене цікавими справами.
10. Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало змісту.
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння й розгубленості.

Закінчення таблиці 3.5

1	2	3
13. Я людина дуже обов'язкова.	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов'язкова.
14. Я думаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.	3 2 1 0 1 2 3	Я думаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин.
15. Я можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16. У житті я ще не знайшов свого покликання й чітких цілей.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов своє покликання до мети.
17. Мої життєві погляди ще не визначилися.	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися.
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання й цікаві цілі в житті.	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатний знайти покликання й цікаві цілі в житті.
19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвладне мені й воно керується зовнішніми подіями.
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання.

Ключі шкал тесту СЖО

Для підрахунку балів потрібно перевести відзначені випробуванним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній чи спадній асиметричній шкалі за таким правилом:

– у висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

– у спадну шкалу 7654321 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. От приклад перекладу відповідей на перші п'ять пунктів тесту оцінки по асиметричних шкалах:

1. 3 2 1 0 1 2 3 -> 3
2. 3 2 1 0 1 2 3 -> 1
3. 3 2 1 0 1 2 3 -> 4
4. 3 2 1 0 1 2 3 -> 5
5. 3 2 1 0 1 2 3 -> 2.

Після цього сумуються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, відзначеним випробуванням.

Загальний показник ОЖ – усі 20 пунктів тесту;

Субшкала 1 (цілі) – пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) – пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю – Я) – пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю – життя) – пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Норми, необхідні для оцінки результатів, наведені в таблиці.

Таблиця 3.6

Середні й стандартні відхилення субшкал і загального показника ОЖ N

Шкала	Чоловіки		Жінки	
	X	σ	X	σ
1. Мета	32,90	5,92	29,38	6,24
2. Процес	31,09	4,44	28,80	6,14
3. Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4. ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5. ЛК-життя	30,14	5,80	28,70	6,10
Загальний показник ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Інтерпретація субшкал:

1. *Цілі в житті.* Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність у житті обстежуваного цілей у майбутньому, що додають

життю свідомості, спрямованості й тимчасової перспективи. Нижчі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть належати людині, котра живе сьогоднішнім чи вчорашнім днем. Разом із тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні та не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, з огляду на показники за іншими шкалами СЖО.

2. Процес життя веде інтерес та емоційну насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник свідчить про те, чи сприймає випробуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою й низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, котрий живе сьогоднішнім днем. Низькі бали, за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, їй можуть додавати повноцінного змісту спогади про минуле чи націленість у майбутнє.

3. Результативність життя чи задоволеність самореалізацією. Бали до цієї шкали відбивають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною й осмисленою була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою та низькі за іншими будуть характеризувати людину, котра доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне додати зміст залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контролю-Я (Я-хазяїн життя). Високі бали відповідають уявленню про себе, як про сильну особистість, яка володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його зміст. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю – життя чи керованість життям. При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тому, що життя людини невіддільне від свідомого контролю, що воля вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

ВИСНОВКИ

Матеріали даної монографії спрямовані, в першу чергу, на використання практичними психологами у роботі з подружніми парами, а також на розширення теоретичних знань із особливостей функціонування сучасної сім'ї усіма бажаними створити гармонійні шлюбно-сімейні стосунки.

Монографічне дослідження поєднує у собі творче узагальнення наукового аналізу психології сучасної сім'ї в умовах глобалізації суспільних відносин. Значна увага зосереджується на аналізі труднощів, з якими стикається подружжя, пропонується підбір діагностичних методик для виявлення порушень у функціонуванні сім'ї на різних стадіях її життєдіяльності. Дається ґрунтовний теоретичний аналіз особливостей консультативної допомоги при порушенні партнерської взаємодії. Особлива роль відводиться шлюбно-сімейним взаєминам на різних стадіях подружнього життя. Значна увага приділяється особливостям застосування психодіагностичних методик в практиці психологічного консультування подружніх пар. Вагоме місце відводиться наданню психологічної допомоги дітям розлучених батьків.

Один з розділів монографії присвячений дослідницькому вивченню окремих аспектів шлюбно-сімейних взаємин і розкриває особливості впливу соціальних мереж на подружні взаємини на різних етапах функціонування сім'ї. Особлива увага приділяється аналізу прояву зацікавленості онлайн-спілкуванням шлюбно-сімейними партнерами на різних етапах життєдіяльності сім'ї, а також впливу соціальних мереж на сексуальні стосунки подружжя та наданню консультативної допомоги подружнім парам з метою успішного виходу із кризових періодів та подолання проблемних зон.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що залежність партнерів від соціальних мереж має своєрідний вплив на сексуальні взаємини, оскільки сприяє формуванню сексуального невротизму та агресивного сексу. При цьому, заслуговує на увагу той факт, що високі показники прояву порно-інтересу мають вплив на сексуальне збудження, тобто знижують його фізіологічні та психологічні прояви.

Аналіз проведеного дослідження засвідчив, що Інтернет є безспірним фактором сьогодення, який суттєво впливає на різноманітні сторони життя, зокрема, на подружні взаємини. Як бачимо із отриманих результатів, серед опитаних нами осіб різної вікової категорії більшість мають високі та середні показники залежності від соціальних мереж та Інтернету в цілому. При цьому, різним є ставлення до Інтернет-залежного партнера та задоволеності шлюбом загалом: жінки виявили високий рівень незадоволеності подружніми взаєминами, чоловіки – низькі та середні.

Варто зауважити, що залежність від соціальних мереж та Інтернету робить свій негативний внесок на сексуальні стосунки у сімейному житті. Цьому факту слід приділяти особливу увагу при консультативній роботі з подружньою парою.

У подальших наших дослідженнях планується розробка і апробація психокорекційної програми, орієнтованої на надання практичної психологічної допомоги кризовим подружнім парам із психосексуальними порушеннями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
2. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодшої сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2010. № 9.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
4. Васьківська С. В. Технологія консультування. Київ: Главник, 2005. 96 с.
5. Волошко Д. О. Основні чинники ефективності спілкування молодого подружжя. *Вісник. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2006. Вип. 26. С. 40–44.
6. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 128 с.
7. Кляпець О. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. № 4. С. 168–176.
8. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім'ями, які виховують біологічно нерідних дітей. *Соціальний працівник*. 2006. 15. С. 14–31.
9. Лучко Л. М. Розвиток мережі Інтернет в Україні. Шлях, 2002. С. 48.
10. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
11. Магдисюк Л. І., Блаватна О. Б. Психологічна допомога сім'ї, яка виховує дитину із затримкою психічного розвитку. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka* # 52 (02/2020): Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 64–66.
12. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І. Психолого-педагогічні особливості виховання самостійності у дітей старшого дошкільного віку в колі сім'ї. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka* # 53 (03/2020): Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 89–92.

13. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
14. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 320 с.
15. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
16. Максимова Н. Ю Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
17. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 152 с.
18. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції. Київ: Каравела, 2015. 390 с.
19. Морозов С. М. Психодіагностика. Тести. Методика та практика застосування. Київ: Главник, 2004. 221 с.
20. Онуфрієнко Л. О. Психологічний комфорт у сім'ї – запорука успішного розвитку особистості дитини. *Обдарована дитина*. 2011. № 10. С. 59–62.
21. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2005. 128 с.
22. Пашкова Н. Психологічна допомога особам, що пережили розлучення. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій / Київ. ін-т бізнесу та технологій*. Київ, 2010. Вип. 3 (13). С. 167–168.
23. Попович І. Т. Вплив гендерних стереотипів на сімейне життя молодих людей Закарпаття. *Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2010. Вип. 16. С. 241–250.
24. Програма сертифікатного курсу з підвищення професійної компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері професійного та сімейного консультування». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 96 с.
25. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб.: у 3 кн. / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Главник, 2006. Кн. 2. 160 с.

26. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб.: у 3 кн. / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Главник, 2006. Кн. 3. 144 с.
27. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. моногр. / за заг. ред. М. Мушкевич. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 356 с.
28. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 276 с.
29. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
30. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ: Главник, 2004. 96 с.
31. Третяков Д. А. Інтернет і суспільство. Львів. Громада, 2001. 187 с.
32. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
33. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.
34. Федоренко Р. П. Практикум з психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Луцьк: «Вежа», 2005. 105 с.
35. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк: «Вежа», 2007. 195с.
36. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
37. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
38. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 152 с.
39. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5(7). С. 149–154.

40. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2012. № 3. С. 69–74.
41. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Вид-во Ліра-К, 2020, 266 с.
42. Штриголь Д. В. Шлюбно-рольові настанови у юнацькому віці. 2010. 5. С. 36–45.
43. Янченко О. К. Інтернет-технології сьогодні. Харків. ХНАМ, 2003. 256 с.
44. Hrytsiuk, I., Magdysyuk, L., Tryhub, H., Khnykina, O., Zameliuk, M. Psychological Readiness of Young People for Early Marriage: Desires and Reality. *Youth Voice Journal*. Great Britain: 2022. P. 1–21.
45. Hrytsiuk, I., Magdysyuk, L., Zamelyuk, M., Podoliak, I. Peculiarities of professional culture development in modern youth in Ukraine. *Youth Voice Journal*. Great Britain: 2021. Vol. 11. P. 1–19.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психограма подружніх взаємин

I. Соціально-економічні й демографічні характеристики:

- а) житлові умови;
- б) сімейний бюджет (розмір та спосіб розподілу);
- в) стаж шлюбу;
- г) вік та різниця у віці;
- ґ) освіта;
- д) рід занять;
- е) кількість та вік дітей.

Методи дослідження:

1. Опитування або бесіда;
2. Анкета;
3. Аналіз документів (наприклад особова справа учня).

II. Дошлюбні стосунки

- а) місце й ситуація знайомства
- б) перше враження один про одного (позитивне, негативне, нейтральне)
- в) тривалість періоду залицяння.
- г) ініціатор шлюбної пропозиції (чоловік, жінка інші зацікавлені особи)
- ґ) час обдумування шлюбної пропозиції
- д) ситуація оформлення шлюбу (як весілля)

Методи:

- I. Інтерв'ю, бесіда.

III. Хронологія фактів сімейного життя (інформація про стосунки подружжя, батьків, дідусів).

IV. Етнічна та релігійна приналежність.

V. Соціальні зв'язки сім'ї: склад мікрооточення (рідні, сусіди, друзі, колеги); частота контактів із представниками мікрооточення (зобразити у вигляді кіл сім'ю, родичів, друзів, установи і та ін. Між колами показати зв'язки за такими категоріями: істотна допомога; допомога відсутня; джерело стресу; джерело енергії).

Методи:

1. Бесіда;
2. Анкета «Контакти сім'ї».

VI. Стадія шлюбу:

Визначити, на якій стадії шлюбу перебуває ця пара й виявити ті проблеми, які можуть виникнути, виходячи з особливостей цієї стадії:

- 1) шлюбу за стажем;
- 2) за дітьми.

Методи:

1. Вільна бесіда з виділених проблем.

VII. Оцінка рівня благополуччя сімейних взаємин:

- а) визначення задоволеності шлюбом;
- б) визначення психологічного клімату в сім'ї;
- в) фактори ризику сім'ї;
- г) потенціальний ініціатор конфлікту.

Методи:

1. Опитувальник задоволення шлюбом;
2. Вимір установок сімейної пари;
3. Методики на діагностику подружньої сумісності:
 - на сексуальну сумісність;
 - на діагностику темпераменту, характеру;
4. Методика «Конструктивно-деструктивна сім'я».

VIII. Оцінка окремих феноменів подружніх взаємин:

- а) визначення конфліктності (методика Томаса: характер взаємодії в конфліктній парі або ситуації);
- б) визначення функціонально-рольової узгодженості (методика «Ролі в сім'ї»);
- в) визначення емоційного стану в сім'ї (методика «Типовий сімейний стан», методика Розенцвейга, тест Люшера, «Спілкування в сім'ї»);
- г) діагностика взаєморозуміння ідеального образу партнера: (методика Лірі);

IX. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей подружжя:

Мета: визначення подружньої сумісності:

- вироблення напрямів корекційної роботи з подружньою парою: (методика Лічко, методика на визначення самооцінки, методи рівня приязні);
- особистісні якості: методика Кеттела, Айзенка, Сонді).

X. Дослідження сімейного дозвілля, інтересів, цінностей:

Методики: «Опитувальник ціннісних орієнтацій», опитувальник «Інтереси та дозвілля».

XI. У результаті аналізу всіх аспектів подружжя всі дані зводимо в психограму подружжя.

У ній указується таке:

1. Зони конфлікту в подружній парі.
2. Потенційний ініціатор конфлікту в кожній із зон.
3. Рівень психологічної сумісності.
4. Загальний прогноз відносин у парі.
5. Рекомендації із корекційної роботи з парою та кожним окремо.

Визначення залежності партнерів від соціальних мереж

1. У Вас постійний інтерес до Інтернету, щоб подивитися – чи не надіслав хто-небудь повідомлення. Навіть якщо ви точно знаєте, що ніхто не повинен був щось прислати – Вам все одно хочеться перевірити це. Ви постійно перебуваєте на зв'язку і не виходите з Інтернету навіть вночі, щоб завжди бути в курсі чогось цікавенького.

2. Ви багато часу проводите в соціальних мережах. Можливо, заходячи в соціальні мережі, Ви обіцяєте собі, що будете там пару хвилин. Але цю обіцянку рідко вдається виконати. Ви навіть можете не помітити, як замість двох хвилин просидите в соціальній мережі половину дня. Вас постійно тягне десятки разів подивитися інформацію про своїх друзів в надії на отримання дози нової інформації – може хтось змінив статус, аватарку, або написав на стіні щось цікаве, або додав до себе цікаве відео.

3. Ви реалізуєтесь за допомогою своєї сторіночки – постійно оновлюєте статуси, викладаєте нові фотографії, ділитеся усім, що відбувається у вашому житті зі своїми друзями. Навіть в реальному житті ви починаєте фотографуватися для того, щоб викласти фотографії на соціальному ресурсі. Ви відстежуєте інформацію про те, хто і коли відвідував вашу сторінку – для вас це стає важливим.

4. Ви спілкуєтеся з друзями тільки через соціальну мережу. І вже складно пригадати час, коли ви особисто зустрічалися з ними.

5. Вам подобається пограти в різні додатки, які є в соціальній мережі. Цей процес затягує вас і одночасно відволікає від домашніх справ. Для вас важливо стає підвищити свій рівень і пройти в грі якомога далі, і опинитися на першому місці.

Високі бали свідчать про високу залежність діагностованого від соціальних мереж.

Бланк відповідей

Дружина	№ твердження	Чоловік
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	2	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	3	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	4	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	5	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Опитувальник установок до сексу Айзенка

Інструкція

Уважно прочитайте кожне питання, потім позначте свій варіант відповіді «так» чи «ні», у разі утруднення вибирайте знак «?». Будь ласка, відповідайте на кожне питання. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Не затримуйтеся занадто довго на питанні, постарайтеся знайти миттєве рішення, яке висловить ваше почуття по відношенню до кожного конкретного питання. Деякі з них схожі на інші: не дивуйтеся цьому, як ми вже відзначали вище, є вагомими причини для того, щоб отримати одну і ту ж відповідь різними шляхами. Деякі з питань даного тесту пропонуються в двох варіантах – для чоловіків і для жінок (у таких випадках є відповідні позначки «Ч» і «Ж»). Ясно, що ви повинні відповідати на «свій» варіант.

Стимульний матеріал:

1. Лица противоположного пола будут уважать вас больше, если вы не очень хорошо знакомы с ними.
2. Секс без любви («обезличенный секс») не приносит абсолютно никакого удовлетворения.
3. Необходимы совершенно определенные условия, чтобы я почувствовал(а) сексуальное возбуждение.
4. В целом меня удовлетворяет моя сексуальная жизнь.
5. Девственность – это самое ценное достояние девушки.
6. Я редко думаю о сексе.
7. Иногда мне трудно контролировать свои сексуальные чувства.
8. Мастурбация вредна для здоровья.
9. Если я люблю человека, то могу делать с ним все, что угодно.
10. Я получаю приятные ощущения, когда кто-то прикасается к моим половым органам.
11. Я далек(а) от секса.
12. Вид животных, спаривающихся на улице, вызывает отвращение.

13. (М) Мне не нужно уважать женщину или любить ее для того, чтобы получать удовольствие от эротических ласк или сношения с ней.

13. (Ж) Мне не нужно уважать мужчину или любить его для того, чтобы получать удовольствие от эротических ласк или сношения с ним.

14. Я весьма непривлекателен(на) в сексуальном отношении.

15. Откровенно говоря, я предпочитаю людей своего пола.

16. Половые контакты никогда не были для меня проблемой.

17. Неприятно наблюдать, как целуются на людях.

18. Сексуальные переживания иногда мне неприятны.

19. В моей половой жизни чего-то не хватает.

20. Мое сексуальное поведение никогда не доставляло мне каких-либо проблем.

21. Моя любовная жизнь – это полное разочарование.

22. У меня никогда не было много свиданий.

23. Я сознательно пытаюсь отделаться от мыслей о сексе.

24. Я никогда не испытывал чувства вины за свои сексуальные приключения.

25. Меня не беспокоит то, что человек, на котором я женюсь (за которого выйду замуж) не будет девственницей (девственником).

26. Иногда я опасюсь того, что могу оказаться несостоятельным в сексуальном отношении.

27. Мне пришлось испытать сексуальное влечение к человеку моего пола.

28. У меня много друзей противоположного пола.

29. Я испытываю сильные сексуальные чувства, но, получив возможность, не могу достойно выразить себя.

30. Мне достаточно совсем немного, чтобы испытать сексуальное возбуждение.

31. Родительская опека тормозит мое сексуальное самовыражение.

32. Мысли о сексе слишком отвлекают меня.

33. Меня часто привлекают люди одного со мной пола.

34. Есть вещи, которые я не стал(а) бы делать ни с кем.

35. Детей следует просвещать относительно секса.
36. Я понимаю гомосексуалистов.
37. Я думаю о сексе почти ежедневно.
38. Люди не должны экспериментировать с сексом до брака.
39. Я легко возбужд(а) в сексуальном отношении.
40. Мысль о сексуальной оргии для меня отвратительна.
41. Лучше не иметь сексуальных связей до брака.
42. Меня возбуждает мысль о сексуальном партнере другой расы.
43. Мне нравится рассматривать порнографические снимки.
44. Моя совесть слишком беспокоит меня.
45. Мои религиозные убеждения против секса.
46. Сексуальные чувства иногда преобладают над моей волей.
47. Я чувствую себя напряженно с людьми противоположного пола.
48. Сексуальные мысли почти сводят меня с ума.
49. Когда я возбуждаюсь, то не могу думать ни о чем другом, кроме сексуального удовлетворения.
50. Я чувствую себя легко с людьми противоположного пола.
51. Мне не нравится, когда меня целуют.
52. Очень сложно общаться с людьми противоположного пола.
53. Я не учился(лась) на чужих ошибках до тех пор, пока не стал(а) взрослым(ой).
54. Я чувствую себя более комфортно с людьми моего пола.
55. Я получаю удовольствие от эротических ласк.
56. Я слишком озабочен(а) сексом.
57. Таблетки против беременности должны быть общедоступны.
58. Мне не интересно видеть человека голым.
59. Иногда размышления о сексе приводят меня в крайнее волнение.
60. Меня иногда беспокоят мысли о половых извращениях.
61. Разговоры о сексе приводят меня в смущение.
62. Молодые люди должны получать знания о сексе из собственного опыта.

63. Жінщина іноді повинна бути сексуально агресивною.
64. Шутки на сексуальні теми внушають мені отвращення.
65. Я вірю, що зможу отримати задоволення де угодно.
66. Людина повинна отримувати знання про секс поступово, шляхом проб.
67. Молоді люди повинні мати можливість вільно розважатися по ночам без зайвого присмотра.
68. Я іноді відчуваю, що принижую свого партнера по сексу.
69. Я постарався би надійно огородити своїх дітей від всяких сексуальних контактів.
70. Самоудовлетворення взагалі не небезпечно, якщо тільки воно не приймає нездорових форм.
71. (М) Я сильно збуджуюсь, коли торкаюсь жіночої грудей.
71. (Ж) Я сильно збуджуюсь, коли чоловік торкається до моєї грудей.
72. Я одночасно мав(а) декілька сексуальних партнерів.
73. Для деяких людей гомосексуалізм – це нормально.
74. Нічого предубитого в тому, щоб спокушати дорослого чоловіка, здатного віддавати собі звіт у своїх вчинках.
75. Я іноді відчуваю почуття ворожобності по відношенню до свого партнера по сексу.
76. Мені подобається розглядати фотографії оголених людей.
77. Якщо б у мене була можливість таємно спостерігати, як двоє людей займаються сексом, я скористався(лась) би цим шансом.
78. Порнографічні романи повинні бути дозволені для вільної друку.
79. Проституція повинна бути дозволена законом.
80. Рішення про аборт повинно прийматися не кем-то іншим, а тільки самою жінкою, яка стоїть перед цією проблемою.
81. Телебачення демонструє занадто багато неприличних фільмів.
82. Подвійний стандарт моралі, який дає чоловікам більше свободи, ніж жінкам – це явище природне, тому потрібно слідувати йому і далі.

83. Нам следует полностью отменить институт брака.

84. У меня в молодости был неудачный сексуальный опыт.

85. Не должно быть никакой цензуры фильмов и пьес на сексуальные темы.

86. Секс для меня – самое большое удовольствие.

87. Сексуальное попустительство угрожает подорвать все основы цивилизованного общества.

88. Секс необходимо рассматривать только как способ размножения, а не как источник удовольствия.

89. Абсолютная преданность одному сексуальному партнеру в течение всей жизни – это такая же глупость, как и воздержание.

90. Я предпочитаю совершать половой акт под одеялом и в темноте.

91. Существующее чрезмерное внимание, которое уделяется сексу в нашем обществе, можно объяснить исключительно влиянием средств массовой информации.

92. Мне доставило бы удовольствие наблюдать, как мой сексуальный партнер совокупляется с кем-нибудь другим.

93. Сексуальные игры между маленькими детьми совершенно безвредны.

94. Женщины не обладают таким сильным сексуальным влечением, как мужчины.

95. Я проголосовал(а) бы за закон, разрешающий полигамию.

96. Даже если кто-то имеет половые сношения регулярно, мастурбация все же неплоха для разнообразия.

97. Я предпочел бы иметь нового сексуального партнера каждую ночь.

98. Я становлюсь сексуально активным исключительно по ночам и никогда – в дневное время.

99. Я предпочитаю иметь сексуальных партнеров, которые старше меня на несколько лет.

100. В моих сексуальных фантазиях часто присутствует истязание плетью.

101. Во время полового акта я произвожу много шума.
102. Секс возбуждает больше, если партнер мне незнаком.
103. Я никогда не смог(ла) бы обсуждать сексуальные темы с моими родителями.
104. Есть вещи, которые я делаю исключительно для того, чтобы удовлетворить своего полового партнера.
105. Я не всегда знаю точно, испытал(а) ли я оргазм.
106. Для меня существует совсем немного вещей, которые я считаю более важными, чем секс.
107. Мне очень нравятся младенцы,
108. Мой половой партнер полностью удовлетворяет все мои сексуальные потребности.
109. Секс для меня не так уж и важен.
110. Большинство мужчин просто с ума сходит по сексу.
111. Моему(ей) супругу(е) совершенно необходимо быть умелым(ой) в постели.
112. Я получаю удовольствие от очень длительной прелюдии к половому акту.
113. (М) Мне легко сказать своей партнерше по сексу, что мне нравится и что нет в ее поведении в постели.
113. (Ж) Мне легко сказать моему партнеру по сексу, что мне нравится, а что нет в его поведении в постели.
114. Мне бы хотелось, чтобы мой сексуальный партнер(ша) был(а) более опытным(ой) и умелым(ой).
115. Психологические качества моего партнера по сексу для меня важнее, чем его физические достоинства.
116. У меня возникает иногда желание укунить или оцарапать своего партнера во время полового акта.
117. Никому еще не удавалось удовлетворить меня в постели.
118. Я чувствую себя менее компетентным(ой) в сексуальном отношении, чем мои друзья.
119. Меня привлекает групповой секс.

120. Меня возбуждает мысль о внебрачной связи.

121. Я обычно чувствую агрессию по отношению к партнеру по сексу.

122. Я оцениваю уровень моей сексуальной активности как средний.

123. Меня приводят в смущение порнографические снимки.

124. Я опасюсь сексуальных связей.

125. (М) Я часто испытываю желание, чтобы женщины были более обходительны в сексуальном плане.

125. (Ж) Я часто испытываю желание, чтобы мужчины были менее требовательны в сексуальном плане.

126. Я не выношу, когда люди прикасаются ко мне.

127. Полноценный секс – это наиболее важная часть брака.

128. Я предпочитаю, чтобы мой сексуальный партнер диктовал правила «игри».

129. Я нахожу «простой секс» малопривлекательным.

130. Я всегда занимаюсь любовью нагишом.

131. Физическая привлекательность партнера чрезвычайно важна для меня.

132. В сексуальном союзе наиболее важное качество – это нежность.

133. (М) Женские половые органы эстетически непривлекательны.

133. (Ж) Мужские половые органы эстетически непривлекательны.

134. Я против использования неприличных выражений в смешанной компании.

135. Идея «обмена женами» мне чрезвычайно противна.

136. Романтическая любовь – это просто детская иллюзия.

137. Необходимость использовать противозачаточные средства нарушает мою сексуальную жизнь, поскольку секс становится слишком хладнокровным и рациональным актом.

138. Мне нравится ощущать физический контакт с людьми противоположного пола.

139. (М) Я не могу обсуждать сексуальные темы с моей женой (или постоянной партнершей по сексу).

139. (Ж) Я не могу обсуждать сексуальные темы с моим мужем (или постоянным партнером по сексу).

140. Люди, которые посещают шоу со стриптизом, ненормальные в сексуальном отношении.

141. Обнаженное человеческое тело – это приятное зрелище.

142. Я могу заниматься сексом, а могу и не заниматься.

143. Я считаю, что принимать противозачаточные таблетки в течение длительного времени опасно для здоровья женщины.

144. (М) Меня не слишком бы беспокоило, если бы моя партнерша по сексу имела половые отношения еще с кем-нибудь, лишь бы она вернулась ко мне.

144. (Ж) Меня не слишком бы беспокоило, если бы мой партнер по сексу имел половые отношения еще с кем-нибудь, лишь бы он вернулся ко мне.

145. (М) Мужчины более эгоистичны в занятии любовью, чем женщины.

145. (Ж) Женщины более эгоистичны в занятии любовью, чем мужчины.

146. Некоторые виды секса кажутся мне отвратительными.

147. Я считаю, что мужчина должен быть лидером в сексуальных отношениях.

148. Женщины часто занимаются сексом исключительно с целью получить от этого какую-то выгоду.

149. Увлечение порнографическими журналами свидетельствует о неудачной попытке достичь «взрослого» отношения к сексу.

150. В вопросах секса женщины всегда довольствуются вторым местом.

151. Если бы вас пригласили на просмотр «голубого» фильма, вы бы:

а) согласились;

б) отказались.

152. Если бы вам предложили почитать откровенно порнографическую книгу, вы бы:

а) согласились;

б) отказались.

153. Если бы вам предложили принять участие в оргии, вы бы:

а) согласились;

б) отказались.

154. Оптимально для вас заниматься любовью:

а) никогда;

б) один раз в месяц;

в) один раз в неделю;

г) два раза в неделю;

д) 3–5 раз в неделю;

е) каждый день;

ж) чаще одного раза в день.

155. (М) Вы когда-либо страдали от импотенции:

а) никогда;

б) один или два раза;

в) несколько раз;

г) часто;

д) очень часто;

е) всегда.

155. (Ж) Вы когда-либо страдали от фригидности:

а) никогда;

б) один или два раза;

в) несколько раз;

г) часто;

д) очень часто;

е) всегда.

156. (М) Вы когда-либо страдали от ранней эякуляции:

а) очень часто;

б) часто;

в) время от времени;

г) не очень часто;

д) крайне редко;

е) никогда.

156. (Ж) Вы часто испытываете оргазм во время полового акта?

а) очень часто;

б) часто;

в) время от времени;

г) не очень часто;

д) крайне редко;

е) никогда.

157. В каком возрасте вы совершили свой первый половой акт? (если вы девственник или девственница, оставьте вопрос без ответа).

158. Дайте оценку силе вашего сексуального влечения по шкале: от 10 (абсолютно переполняющее и всеохватывающее) до 1 (очень слабое и почти отсутствующее).

159. Дайте оценку интенсивности влияний (моральных, эстетических, религиозных и т. д.), способных затормозить ваше сексуальное чувство по шкале от 10 (крайне сильные, полностью парализующие) до 1 (очень слабые, почти несуществующие).

Ключі:

Ключ містить номери питань, включених в дану шкалу, і до кожного з них знак «+» або «-». Припустимо, ви маєте номер 14, а поруч знак «-»; це означає, що, відповівши на питання 14 «ні», Ви отримуете один бал, відповівши «так», ви не отримуете балів, а вибравши відповідь «?», ви маєте півбала. Якби після питання 14 стояв знак «+», тоді відповідь «так» принесла б вам один бал, відповідь «ні» – жодного балу, а відповідь «?» як і раніше півбала.

Інтерпретація результатів:

Дозволеність

Високий бал за цією шкалою означає, що ви володієте цілком сучасним, передовим, легким ставленням до сексу, рішуче виступаючи

проти релігійних, вікторіанських та інших старомодних уявлень про «правильне» та «належне!» у цій сфері людських відносин. Ви не стурбовані проблемами невинності, приймаєте дошлюбний секс (або навіть позашлюбні зв'язки), впевнені, що контрацептивні засоби повинні бути загальнодоступними, і розглядаєте секс в цілому як задоволення, яке не повинно хвилювати нікого, крім «згідних» сторін (маються на увазі не тільки дорослі, а й підлітки і навіть діти).

Низький бал за цією шкалою означає прямо протилежне: людина, що одержала низький бал, відноситься до статевих зв'язків більш серйозно, вона поважає шлюбні узи і не підтримує «аморальність» ні в якому вигляді.

Люди, що отримали середній бал, займають позицію між цими двома крайностями.

Реалізованість

Друга шкала оцінює рівень сексуальної «реалізованості», або загальної задоволеності людини своїм сексуальним життям в даний час.

Високий бал означає високий рівень реалізованості, найнижчий – повну нереалізованість. Взагалі кажучи, задоволеність своїм сексуальним життям є для більшості людей надзвичайно привабливим станом, а низький бал за цією шкалою – це ознака серйозного розчарування цією областю відносин між статями. Звичайно, причин тому може бути чимало, і, щоб виявити специфічні для даної людини фактори, необхідний індивідуальний підхід. Ці причини можуть полягати як у самій людині, так і в її партнері. Шляхи досягнення більш благополучного стану у цій сфері значною мірою залежать від конкретного поєднання тих чи інших причин.

Сексуальна невротичність

Незадоволеність, розчарування у своєму сексуальному житті часто призводять до невротичних сексуальним реакціям (ми використовуємо тут термін «невротичний» не в психіатричному сенсі, не як форму психічного відхилення, а в більш повсякденному значенні як вказівку

на деяку розбалансованість, або функціональні зрушення, в поведінці людини).

Люди, що отримали високі оцінки за даною шкалою, як правило, мають проблеми зі своїм сексуальним життям; їм складно контролювати або пригнічувати свої імпульси, вони легко приходять в сум'яття або засмучуються через свої власні думки чи вчинки. Ці люди постійно стурбовані якимись проблемами, пов'язаними з сексом, і тим самим роблять собі тільки гірше. Тим, хто отримав за цією шкалою дуже високий бал, варто було б подумати про те, щоб відвідати лікаря або звернутися за порадою до знаючих людей.

Знеособлений секс

Четверта шкала визначає схильність людини до «знеособленого сексу», тобто тенденцію розглядати сексуального партнера лише як об'єкт для отримання чуттєвого задоволення, не беручи до уваги його особу, індивідуальні особливості характеру і темпераменту і не намагаючись увійти з партнером в значимий особистісний зв'язок. Чоловіки незмінно отримують за цією шкалою більш високі бали, ніж жінки, і, хоча знеособлений секс аж ніяк не є суто чоловічою прерогативою, жінки в цілому розглядають цю форму сексуальної поведінки як менш привабливу. Ключ для даної шкали наводиться нижче.

Порнографія

П'ята шкала відноситься до «порнографії», тобто отриманню задоволення від малюнків або фотографій, що зображують сексуальні сюжети, або словесного опису сексуальних сцен, зазвичай в максимально відвертій формі. У цю ж категорію потрапляє і схильність до споглядання людей, що займаються любов'ю. Багато суперечок з приводу порнографічних фільмів, телевізійних серіалів і театральних п'єс розглядають як раз ті питання, які задаються в даному тесті. Високий бал за даною шкалою вказує на схвалення порнографії (або, принаймні, на значну терпимість до неї), в той час як низький бал означає несхвалення і нетерпимість до порнографії.

Сексуальна сором'язливість

Назва шостої шкали, «сексуальна сором'язливість», говорить сама за себе. Люди з високим балом за цією шкалою почуваються вкрай нервово у відносинах з протилежною статтю, їх дуже бентежать розмови про секс, а часом вони просто бояться сексуальних відносин. Високі бали означають сильне небажання брати участь в сексуальних відносинах, тоді як низький бал вказує на більш «нормальну» реакцію.

Цнотливість

Сьома шкала, «цнотливість», має деяку схожість з попередньою, і знову-таки її назва говорить сама за себе. Люди з високими балами, як правило, утримуються навіть від самих незначних проявів сексуальної пристрасті, не люблять думати на цю тему, та й взагалі займатися любов'ю. Тут також низький бал вказує на більш «нормальне» і звичайне ставлення до цієї проблеми, а високі бали свідчать про не зовсім типову поведінку.

Відраза до сексу

Восьма шкала, «відраза до сексу», призначена для оцінки набагато більш сильного вираження того ж почуття, яке тестувалося сьомою шкалою, тобто цнотливості. Люди, які набрали високі бали, з огидою реагують на деякі види сексу, навіть займаючись любов'ю зі своїм постійним партнером, а часом буквально змушують себе займатися цією справою. Таким людям огидні навіть ті види сексуальної поведінки, які більшості людей видаються цілком нормальними. Низькі бали вказують на більш здорову установку.

Сексуальна збудливість

«Сексуальна збудливість», або висока сексуальна чутливість, оцінюється по дев'ятій шкалі. Деяким людям, щоб прийти в стан сексуального збудження, необхідний цілий ряд певних умов; такі люди наберуть низький бал за даною шкалою. Інші збуджуються дуже легко і, відповідно, набирають високі бали. З великою часткою ймовірності можна чекати, що люди, які набрали високі бали за трьома попередніми шкалами, швидше за все наберуть низькі бали за даною шкалою.

Фізичний секс

Десята шкала оцінює орієнтування на «фізичний секс», тобто на активне прагнення до реального статевого контакту. Для людей з високими балами за даною шкалою вкрай важливо опинитися на висоті в ліжку зі своїм партнером; вони цінують це набагато вище, ніж інші, більш духовні якості, яким віддають перевагу люди, що набирають низькі бали за цією шкалою. Високий бал означає, що секс ставиться вище за все і самого статевого акту приділяється особлива увага за рахунок інших сторін любовних відносин.

Агресивний секс

Остання шкала стосується «агресивного сексу». Тут увага фіксується на ворожості в сексуальному зв'язку, на бажанні придушити партнера і, можливо, навіть принизити його. Було б нерозумно стверджувати, що такі думки і почуття не властиві сексуальним відносинам; просто для деяких людей вони стали чи не нормою сексуальної поведінки, а інші відчувають щось подібне в рідкісних випадках. Ясно, що набрали високі бали за даною шкалою більш схильні до ворожості і агресивним імпульсам по відношенню до своїх сексуальних партнерів.

Тест на задоволеність шлюбом
(Альошина Ю., Гозман Л. Я., Дубовська Є.)

Інструкція

Дайте відповідь на питання, що стосуються оцінки вашого шлюбу. Виберіть з варіантів відповідей найбільш підходящі для вас.

1. Як змінилося ваше почуття любові до дружині (чоловікові) за час сімейного життя?

- А. Посилився.
- Б. Залишилося колишнім.
- В. Зменшилася.
- Г. Зникло.

2. Якщо б можна було повернути минуле, то ви ...?

- А. Не одружилися б (не виходили заміж) зовсім.
- Б. Вибрали б зовсім іншої людини.
- В. Віддали б перевагу схожому на вашу дружину (чоловіка) людині.
- Г. Вибрали б знову справжню дружину (чоловіка).

3. Чи можна сказати, що у вас дружна сім'я?

- А. Ні.
- Б. Скоріше ні, ніж так.
- В. Скоріше так, ніж ні.
- Г. Так.

4. Чи можна сказати, що ви завжди згодні з дружиною (чоловіком) в оцінці більшості ваших друзів?

- А. Так.
- Б. Скоріше так, ніж ні.
- В. Скоріше ні, ніж так.
- Г. Ні.

5. Як часто ви не згодні з дружиною (чоловіком) в тому, які відносини підтримувати з її (його) і вашими родичами?

- А. Ніколи не погоджуємося.
- Б. Досить рідко погоджуємося.
- В. Досить часто погоджуємося.
- Г. Завжди погоджуємося.

6. Чи бували у вас конфлікти, що мали серйозні і тривалі наслідки для сім'ї (догляд одного з подружжя і т.д.)?

- А. Ніколи.
- Б. 1 раз.
- В. 2 рази.
- Г. 3 рази і більше.

7. Як часто ви буваєте незадоволені тим, як ваша дружина (чоловік) виконує свої домашні обов'язки?

- А. Ніколи не буваю задоволений (задоволена).
- Б. Рідко задоволений (задоволена).
- В. Часто задоволений (задоволена).
- Г. Завжди задоволений (задоволена).

8. Як часто ви не погоджуєтесь один з одним, коли і на що витрачати гроші?

- А. Завжди погоджуємося.
- Б. Досить часто погоджуємося.
- В. Досить рідко погоджуємося.
- Г. Ніколи не погоджуємося.

9. Як часто ви «дієте один одному на нерви»?

- А. Ніколи.
- Б. Досить рідко.
- В. Досить часто.
- Г. Завжди.

10. Чи часто вам не хочеться повертатися додому після роботи?

- А. Так буває майже щодня.
- Б. Так буває досить часто.
- В. Так буває досить рідко.
- Г. Такого практично не буває.

11. Чи з'являлися у вас коли-небудь думки про розлучення?

- А. Ніколи.
- Б. Досить рідко.
- В. Досить часто.
- Г. Постійно.

12. Чи можна сказати, що ви відчуваєте себе вдома спокійно, затишно?

- А. Ні.
- Б. Скоріше ні, ніж так.
- В. Скоріше так, ніж ні.
- Г. Так.

13. Часто ви проявляєте ніжність, ласку по відношенню дружині (чоловікові)?

- А. Постійно.
- Б. Досить часто.
- В. Досить рідко.
- Г. Ніколи.

14. Чи часто ваша дружина (чоловік) проявляє ніжність, ласку по відношенню до вас?

- А. Ніколи.
- Б. Досить рідко.
- В. Досить часто.
- Г. Постійно.

15. Чи хочеться вам виїхати куди-небудь одному (одній) на якийсь час?

- А. Ні, ніколи.
- Б. Досить рідко.
- В. Досить часто.
- Г. Постійно.

16. Як ви оцінюєте свій шлюб?

- А. Невдалий.
- Б. Швидше невдалий, ніж вдалий.
- В. Швидше вдалий, ніж невдалий.
- Г. Вдалий.

Оцінка результатів і підрахунок балів

Звичайна час заповнення тесту – 5–10 хв. Результат по тесту підраховується шляхом підсумовування балів за відповіді з кожного питання. При цьому перші альтернативи (А) приписується 0 балів, другий (Б) – 1 бал, третій (В) – 2 бали, четвертої (Г) – 3 бали. Однак оскільки частина питань інвертовані, то, відповідно, інвертовані і оцінки: перший альтернативи (А) приписується 3 бали, другий (Б) – 2 бали, третім (В) – 1 бал, четвертої (Г) – 0 балів. У наступній нумерації питань перед звичайними питаннями стоять плюси, а перед інвертованими – мінуси:

- 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 15;
- +2, +3, +5, 7, 10, 12, 14, 16.

Рівень задоволеності шлюбом по даному тесту може варіювати від 0 до 48.

При апробації цього тесту його авторами середнє по вибірці з 60 випробуваних у віці від 21 до 54 років (середній вік чоловіків – 32,8 років, жінок – 27,8 років) склало 29,0. Стандартне відхилення – 9,9.

Тест був перевірений на надійність за критерієм стійкості. Стійкість тесту за критерієм повторного тестування на 30 випробовуваних дорівнює 0,765.

Конструктивна (логічна) валідність була підрахована таким чином. 10 експертів (психологи, що займаються вивченням проблем сім'ї) заповнювали тест за респондента з високим і з низьким рівнями задоволеності шлюбом. Потім підраховувалася значимість відмінностей середніх величин при заповненні тесту експертами за респондента з високим і низьким рівнями задоволеності шлюбом. Різниця середніх величин виявилася значущим на рівні $p = 0,001$.

Методика «Незакінчені речення»

Інструкція

Постарайтеся швидко закінчити кожне речення. Довго не роздумуйте, перше, що спало Вам на думку, і є правильним.

1. На наші сексуальні стосунки, на мою думку, найбільш впливає....
2. Мій сексуальний партнер часто намагається...
3. Перегляд порнофільмів як правило...
4. На успішний секс...
5. Якби не... мого партнера, то сексуальні стосунки були б ...
6. Соціальні мережі часто...
7. Частота сексуальних контактів в нашій сім'ї в основному залежить від...

**Інформована згода
на отримання психоконсультативної допомоги**

Код клієнта _____

Дата: _____

(перші літери імені та по батькові, вік, стать (ч/ж) _____

Ім'я _____

контактний тел. _____

Раді вітати Вас і Ваше бажання працювати над своїми психологічними проблемами. Цей документ містить важливу інформацію про взаємини клієнта і психоконсультанта. Будь ласка, уважно прочитайте цю форму і задайте запитання. Підписавши цю форму, Ви укладаєте угоду між Вами та Вашим психоконсультантом/психотерапевтом.

Психоконсультативна допомога. Психоконсультативна допомога клієнтові полягає в усвідомленні ним проблеми та в пошукові шляхів і способів її якнайшвидшого розв'язання.

1. Предмет договору

1.1. Клієнт і психоконсультант домовляються про проведення спільних психоконсультативних зустрічей, в ході яких вони будуть домагатися наступних цілей (впишіть):

1. _____
2. _____
3. _____

2. Правила психологічного консультування

Правила, описані нижче, сприяють формуванню оптимальних умов, необхідних для досягнення цілей психоконсультативної роботи. Їх дотримання збільшують ймовірність позитивного результату роботи поряд з професіоналізмом консультанта і активною позицією клієнта.

2.1. Час:

2.1.1. Психоконсультативні зустрічі проводяться в заздалегідь обумовлений і встановлений час. Тривалість кожної – 55–60 хвилин (інколи, при пропрацюванні важких травматичних подій, час консультації може збільшуватися до 90 хвилин).

2.1.2. У разі, якщо клієнт запізнюється – час його консультації зменшується на час запізнення.

2.1.3. Сесія може бути перенесена з обопільної згоди між клієнтом і психоконсультантом при усній домовленості про це не менше, ніж за добу.

2.2. Оплата:

2.2.1. Встановлена вартість години психоконсультативної допомоги обговорюється з клієнтом на першій зустрічі.

2.3. Початок, перебіг і завершення психологічного консультування:

2.3.1. Психологічне консультування починається за добровільною обопільною згодою клієнта і психоконсультанта після діагностичної консультації.

2.3.2. Консультування вважається успішно завершеним в разі обопільної згоди психоконсультанта і клієнта про виконання поставлених цілей.

2.3.3. При необхідності і за взаємною згодою кількість сесій на тиждень може бути переглянута спільно клієнтом і психоконсультантом після обговорення.

2.3.4. Закінчення консультування за рішенням однієї зі сторін проводиться після попереднього обговорення причин і підведення підсумків роботи.

3. Зобов'язання сторін

3.1. Психоконсультант бере на себе зобов'язання:

3.1.1. Забезпечити умови проведення кваліфікованого психологічного консультування клієнта з частотою 1 консультація в тиждень протягом тижнів.

3.1.2. Дотримуватися конфіденційності щодо інформації, отриманої від клієнта.

3.1.3. Попереджати клієнта мінімум за добу до наступної консультації про можливий пропуск сесії. Попередження клієнта можливо при безпосередньому спілкуванні або по телефону, смс, факсом, електронною поштою та ін. координатам, наданим пацієнтом для контакту.

3.2. Клієнт бере на себе зобов'язання:

3.2.1. Вчасно приходити на консультації в призначений час протягом усього періоду консультування, обумовленого цим договором.

3.2.2. Своєчасно виконувати завдання. Активно працювати під час сесії, виносити на обговорення всі проблеми, думки, почуття, переживання та побажання, пов'язані з ходом і цілями даного консультування.

3.2.3. Попередньо (мінімум за добу) повідомляти психоконсультанта про можливий пропуск сесії.

3.2.4. Бути чистим від алкоголю та інших речовин, що змінюють свідомість, під час консультування.

3.2.5. Застосовувати тільки ті медикаменти, які призначені лікарем.

4. Права сторін

4.1. Психоконсультант має право:

4.1.1. Ініціювати передачу клієнта іншому психоконсультанту.

4.1.2. У разі психотерапевтичної доцільності ініціювати перерву в консультуванні.

4.1.3. Ініціювати завершення психологічного консультування.

4.1.4. Робити фото консультації, за умов приховування обличчя клієнта.

4.2. Клієнт має право

4.2.1. Вільно говорити про свої переживання, думки, проблеми.

4.2.2. Ставити питання про припинення консультування, якщо:

- вважає поставлені цілі досягнутими;
- вважає, що консультант не виконує свої обов'язки.

Закінчення додатка Ж

Ваш підпис внизу означає, що Ви прочитали інформацію, що міститься в цьому документі, зрозуміли її і згодні дотримуватися цих умов протягом того часу, поки Ви є клієнтом психоконсультанта.

Клієнт _____

Психоконсультант _____ / _____ /

Дата « ___ » _____ 202__ р.

Для нотаток

Наукове видання

Магдисюк Людмила Іванівна

**ОСОБЛИВОСТІ
ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ
У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПОДРУЖНЬОГО СТАЖУ:
ДІАГНОСТИКА ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ**

Монографія

Друкується в авторській редакції
Верстка *Ілони Савицької*

Формат 60×84 ¹/₁₆. Обсяг 10,92 ум. друк. арк., 10,15 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 143. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.